

L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS): où, quoi, quand, comment et par qui?

Joëlle Berrewaerts, docteur en psychologie, chargée de projets au Centre de Ressources Handicaps et Sexualités

Magali Descamps, psychologue au centre de référence du SUSA et coordinatrice du service d'accompagnement pour adultes



L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle, c'est :

- Un accompagnement tout au long de la vie
- Dès le plus jeune âge
- Pour tous
- Qui permet un mieux être
- Qui prend place dans tous les lieux de vie
- Qui englobe des thématiques très variées
- Qui peut prendre différentes formes
- Qui prend place aussi de manière informelle dans la vie quotidienne



Ce que
l'EVRAS n'est
pas

- Juste un cours d'éducation sexuelle
- Une solution d'urgence face à une situation devenue ingérable
- Une réponse ponctuelle à un problème de comportement
- Une réponse unique à la manifestation du désir sexuel



Autisme et (E)VRAS

L'autisme impacte la vie relationnelle, affective et sexuelle de la personne

« Lorsque je viens chercher ma fille à la crèche, j'ai l'impression qu'elle ne me voit pas, qu'elle ne m'entend pas »

« Lorsqu'une personne entre dans la classe, Clara se lance dessus pour lui sentir les cheveux »

« Carlo veut absolument trouver une amoureuse, elle doit être blonde et son prénom doit se terminer par A »

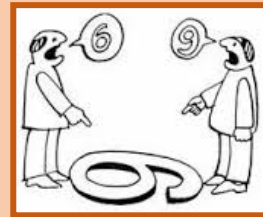
Déficit de la communication et des interactions sociales



Caractère restreint et répétitif des comportements et des intérêts - particularités sensorielles



Trouble de la théorie de l'esprit



Trouble des fonctions exécutives



Faiblesse Cohérence centrale



Nécessité de mettre en place des interventions psychoéducatives afin d'acquérir des savoirs, des savoir-faire, des savoir-être.

L'EVRAS : un enjeu majeur dans l'accompagnement des personnes avec autisme et déficience intellectuelle



En fonction des capacités de la personne



Pour certaines personnes, une réelle « éducation » sera compliquée.

Apprendre les limites, en aménageant l'environnement, les activités, en utilisant des renforçateurs.



Pour certaines personnes, seule une approche individuelle portera ses fruits



L'évaluation, l'étape préalable essentielle

« Je voudrais faire une animation sur les émotions auprès de trois adultes avec autisme. Est-ce qu'il vaut mieux que j'utilise des pictogrammes, des images ou des photos ? »

« Mon fils de 15 ans a de l'autisme, pourriez-vous m'envoyer des références d'ouvrages pour l'aider à développer ses habiletés sociales ? »

« Nous voudrions réaliser un atelier massage. Cela sera-t-il adapté à toutes les personnes avec autisme ? »

L'évaluation des aptitudes de la personne



**L'ÉVALUATION DE LA
COMMUNICATION
RÉCEPTIVE**



**L'ÉVALUATION DE LA
COMMUNICATION
EXPRESSIVE**



**L'ÉVALUATION DES
COMPORTEMENTS
ADAPTATIFS**



**L'ÉVALUATION
PSYCHOÉDUCATIVE**



**L'ÉVALUATION DES
PARTICULARITÉS
SENSORIELLES**

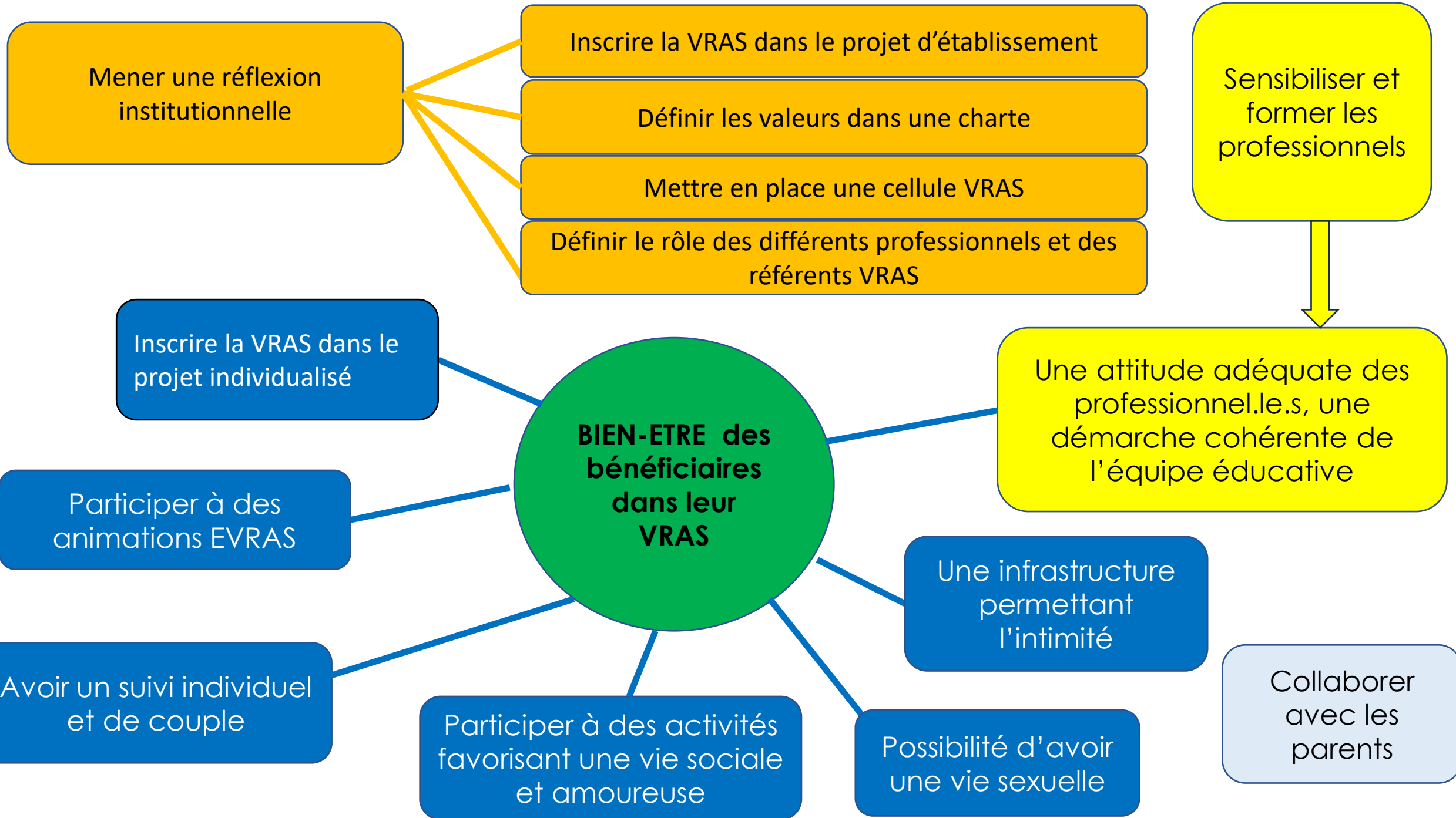


**L'ÉVALUATION DES
COMPÉTENCES SOCIO-
SEXUELLES**



La place des parents

- Les parents, les premiers acteurs de l'EVRAS
- Les parents comme partenaires de la VRAS mise en place dans l'établissement
 - Dans l'évaluation de base
 - Dans l'élaboration du projet de vie
 - Dans la généralisation des apprentissages
- Informer les parents des actions et projets mis en place
 - Par le projet d'établissement, la charte VRAS, des sensibilisations
 - Informer, mais sans tout communiquer ...



Mener une réflexion institutionnelle

Inscrire la VRAS dans le projet d'établissement

Définir les valeurs dans une charte

Mettre en place une cellule VRAS

Définir le rôle des différents professionnels et des référents VRAS

Sensibiliser et former les professionnels

Inscrire la VRAS dans le projet individualisé

Une attitude adéquate des professionnel.le.s, une démarche cohérente de l'équipe éducative

Participer à des animations EVRAS

BIEN-ETRE des bénéficiaires dans leur VRAS

Une infrastructure permettant l'intimité

Avoir un suivi individuel et de couple

Participer à des activités favorisant une vie sociale et amoureuse

Possibilité d'avoir une vie sexuelle

Collaborer avec les parents



Le choix des animateurs

Bien connaître l'autisme


Bien connaître les participants

Bien connaître l'EVRAS

Avoir des compétences en animation de groupe

Avoir des capacités de réflexion sur ses propres valeurs et représentations de la sexualité

La constitution du groupe

- D'abord voir si une approche en groupe sera possible et bénéfique pour la personne
 - Passer à un accompagnement individuel est parfois plus efficace
 - Définir le nombre de participants : de 3 à 5 maximum
 - Favoriser un groupe homogène en termes de compréhension et de connaissances en EVRAS
 - Définir si le groupe sera mixte ou non
- 

Le choix des thématiques

- En fonction de l'âge
- En fonction du niveau de compréhension
- En fonction de la maturité et des connaissances et compétences déjà acquises
- En fonction des souhaits et besoins de la personne
- En fonction des événements de vie et de l'établissement

Les thématiques pouvant être abordées :

Apprendre à se connaître et à connaître les autres

- Les émotions
- Les besoins et les désirs
- Ce que j'aime et ce que je n'aime pas
- Faire des choix
- L'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Les relations familiales
- Les étapes de la vie
- La naissance et la mort, le deuil
- Ce qui est important pour moi mes valeurs
- ...

Le corps humain

- Les sensations, les 5 sens
- Le schéma corporel
- La diversité des corps
- Le corps de l'autre
- Les parties intimes du corps
- L'hygiène corporelle
- Prendre soin de son corps
- Les différences biologiques entre les filles et les garçons
- Les organes sexuels masculins et féminins
- L'érection et l'éjaculation
- Les règles, l'hygiène menstruelle et le cycle menstruel
- La ménopause et l'andropause
- Les identités et les expressions de genre
- Les contacts physiques acceptables et inacceptables
- La notion d'intimité et de pudeur
- Les lieux privés et publics
- La puberté et l'adolescence
- Le vieillissement et la perte d'autonomie, la maladie
- ...

Les relations

- Les différents types de relations
- Les comportements adéquats en fonction de la distance relationnelle
- Les relations avec les pairs
- Les comportements adéquats et inappropriés en société
- Les relations amicales
- Les relations amoureuses, l'amour, la rencontre et, la séduction
- La jalousie et les conflits
- Les schémas relationnels équitables et inéquitables
- Les orientations sexuelles
- L'homophobie, la transphobie et le sexisme
- Les situations de vie : en famille, en couple, célibataire...
- La relation de couple, la fidélité, l'infidélité et le polyamour
- La fin d'une relation de couple, les ruptures et le divorce
- Le désir d'enfant et la parentalité
- La diversité des structures familiales : l'homoparentalité, la monoparentalité
- Les rencontres via les réseaux sociaux, les risques
- La communication
- ...

La sexualité

- Le corps comme source de plaisir
- Les sensations agréables et désagréables
- Le désir sexuel
- Le plaisir sexuel et la sensualité
- La masturbation
- Le rapport sexuel et la première fois
- Le consentement
- La reproduction humaine, la conception, les étapes de la grossesse et l'accouchement
- La pornographie
- La prostitution, l'accompagnement sexuel et le travail du sexe
- Les **sextoys**
- ...

La santé sexuelle

- L'hygiène du corps en général et l'hygiène intime
- Les différents moyens de contraception
- Le préservatif
- Les I.S.T. et le sida
- Le suivi gynécologique
- Le dépistage du cancer du sein et les gestes d'autopalpation mammaire
- L'examen urologique
- Les centres de planning familial
- ...

Le cadre moral et légal

- Mes droits
- Mes devoirs
- Les valeurs morales
- L'acceptation, la tolérance, le respect, l'équité et l'égalité
- Les injustices et les discriminations
- Normes sociales et culturelles
- Influence du milieu de vie et des pairs
- Résister à la pression du groupe et de la communauté
- Poser ses limites
- Apprendre à dire « non » et à dire « oui »
- Les éléments constitutifs d'un comportement sexuel responsable
- Les comportements sexuels interdits par la loi : le voyeurisme, l'exhibitionnisme, les abus sexuels, le harcèlement sexuel, l'inceste et la pédophilie
- Les situations d'abus et de violences au sein des relations et au sein du couple
- Les abus sexuels et violences sexuelles
- Compétences d'autodéfense et de défense d'autrui
- Les personnes ressources et les aides possibles
- La prostitution
- ...

Le choix des outils pédagogiques

- Manipuler des objets concrets
- Utiliser des supports visuels
- Montrer des vidéos éducatives, des films
- Rédiger des scénarios sociaux
- Jouer à des jeux pédagogiques
- Mettre en scène des jeux de rôles
- Utiliser des applications sur smartphone et tablettes



Pour n'importe quel outil...



S'assurer qu'il est adapté et compréhensible pour chacun des participants



La créativité et les adaptations sont toujours nécessaires !

Les stratégies pédagogiques

- **Réaliser** concrètement des actions
- **Varié** les outils et le contenu des animations
- **Partir de leurs forces** : proposer des activités de tri, de catégorisation, d'association visuelle (loto, domino), des listes à cocher, des synthèses...
- Toujours **préciser ce qui est permis**, utiliser des termes positifs
- Mettre en pratique à **l'extérieur**
- « Apprendre c'est **répéter** ». L'acquisition d'un objectif prend souvent plusieurs séances
- **Structurer**



Structurer le temps

Exemple d'horaire de journée comprenant l'animation EVRAS «Amour et amitié»



Atelier bois



Atelier cuisine



Repas



Atelier amour



Piscine







Maison

- Indiquer l'activité dans l'emploi du temps des participants
- Préparer le matériel à l'avance et être ponctuel
- Prévoir des séances rapprochées (1 fois par semaine)
- Fixer et visualiser la durée de la séance (Time Timer ou applications - 30 et 50')
- Alternier le type d'activités
- Indiquer et visualiser l'ordre du jour
- Prévoir un rituel d'entrée et de sortie
- Prévoir des pauses et/ou des moments de détente ou dévouement



Exemple de mini horaire pour la séance EVRAS

 REGARDER LA TÉLÉVISION	 JOUER	 FAIRE UNE PAUSE	 DÉCOUPER DES IMAGES
--	--	--	---

Structurer l'espace

-
- Choisir un lieu adapté aux caractéristiques sensorielles (bruit, lumière, odeurs...)
 - Utiliser toujours la même pièce
 - Définir les places de participants
 - Prévoir un espace de pause / défoulement clair (dans la pièce ou à l'extérieur)



Structurer l'activité



Indiquer clairement et visuellement à la personne :

- Ce qu'elle doit faire
- A quel moment elle peut prendre la parole
- Pendant combien de temps (nombre de questions posées, durée du jeu...)

Organiser les activités de gauche à droite, en utilisant des contenants



Joëlle Berrewaerts • Magali Descamps
Meredith Goffin • Céline Michel

Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle pour les personnes avec autisme et déficience intellectuelle

Méthodologie et programme d'animation

Préface de
Michel Mercier
et Éric Willaye



QUESTIONS DE PERSONNE

TSA

+ EN LIGNE

OFFERT

Supports visuels utiles aux animations
Questionnaire d'évaluation des
compétences socio-sexuelles

deboeck
SUPERIEUR B

Le programme EVRAS proposé par le SUSAS

en collaboration avec le Centre de
Ressources Handicaps et Sexualités

Les objectifs du programme

1. Que les jeunes acquièrent une meilleure connaissance de leur corps et de son fonctionnement ;
2. Qu'ils acquièrent les notions essentielles d'hygiène ;
3. Qu'ils adoptent des comportements sociaux adaptés en ce qui concerne leur corps et celui des autres ;
4. Qu'ils soient capables de reconnaître leurs émotions, leurs sentiments ;
5. Qu'ils évaluent leurs possibilités et leurs limites par rapport à une vie de couple, au rôle de parent.

7 thèmes

Qui suis-je ? On est tous différents

Mon corps

Je prends soin de moi

Les habiletés sociales, Moi et les autres

Le corps, instrument de plaisir

Avoir un enfant

Vivre à deux

QUI SUIS-JE ? ON EST TOUS DIFFERENTS

Je me reconnais

Je me reconnais parmi les autres

Objectif : le participant sera capable de reconnaître sa photo parmi les autres.

- **Activité centrale**

- Trier différentes photos « moi » et « pas moi ».

- **Matériel**

- 4 photographies actuelles et différentes de chaque participant (le corps entier debout et de face, assis, de profil, le visage de face, le visage de profil...);
- Photographie du visage de chaque participant ;
- Photographie barrée du visage de chaque participant ;
- Trois paniers par participant pour trier :
 - Un panier contenant les photographies ;
 - Un panier « moi » (coller la photo du visage du participant) ;
 - Un panier « pas moi » (coller la photo du visage barré du participant).

- **Déroulement – animation individuelle**

- De manière individuelle, disposer les bacs de tri de gauche à droite : le bac contenant toutes les photos – le bac « moi » – le bac « pas moi » ;
- Demander aux participants de trier les photos.
- L'animateur fait une démonstration de ce qui est attendu auprès de chaque participant.

- **Remarque**

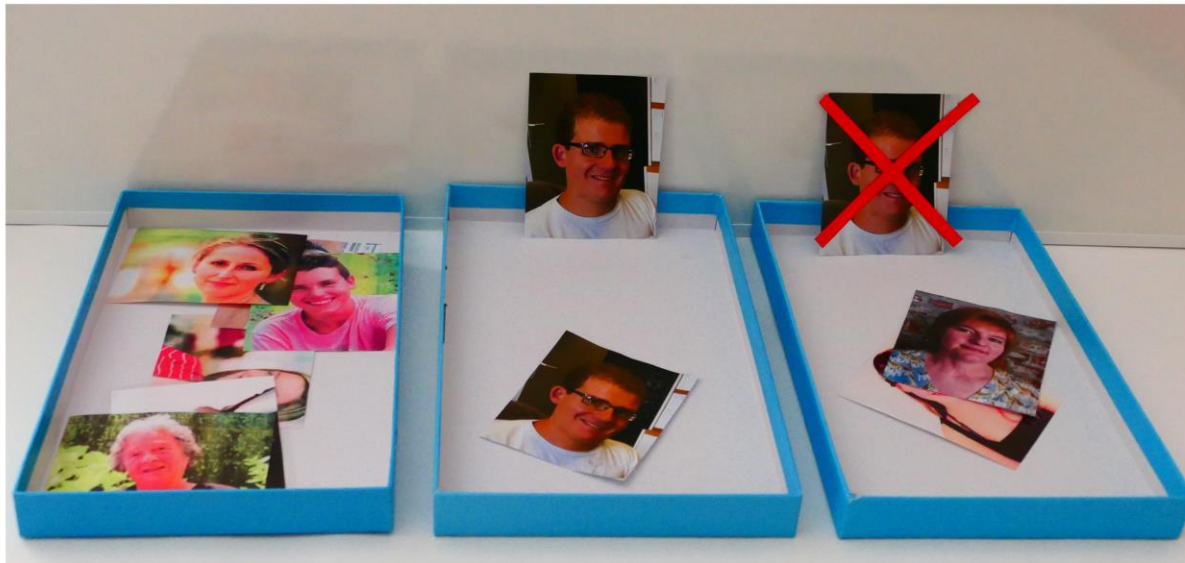
Certaines personnes pourraient mal percevoir le fait que l'on barre leur visage. Si tel est le cas, il est important de trouver une autre façon de faire comprendre le tri attendu. Ainsi, on pourrait remplacer la photo barrée par une silhouette de visage ou un schéma de personne asexué.

- **Dans la vie quotidienne**

- Cette activité peut être dupliquée afin d'être proposée aux participants dans leur groupe, en famille...

- **A mettre dans le classeur**

- Chaque participant colle plusieurs photos de lui et d'autres personnes en deux colonnes (moi et pas moi).



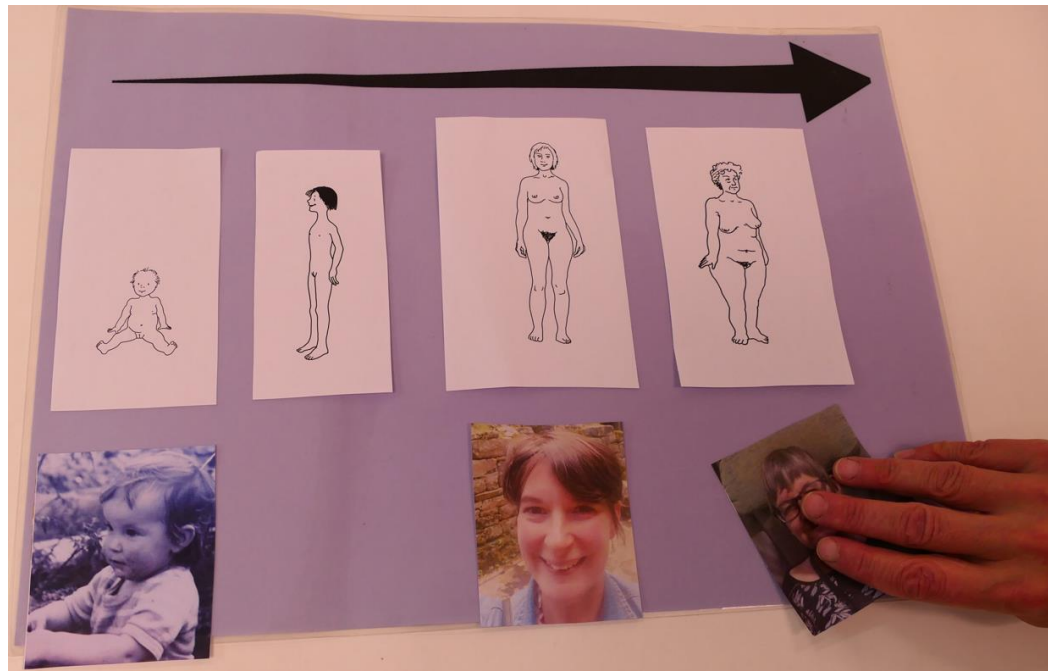
Thème 1 - Qui suis-je ? On est tous différents

- Je me reconnais
- Je reconnais mes particularités
- Suis-je un homme ou une femme ?



Thème 2 - Mon corps

- Les différentes parties du corps
- Les différentes étapes de la vie
- La puberté
- Le cycle menstruel
- ...



Thème 3

Je prends soin de moi

- L'hygiène
- Je me lave
- Je me rase
- J'utilise une protection hygiénique
- Je vais chez le gynécologue



Thème 4

Les habiletés sociales

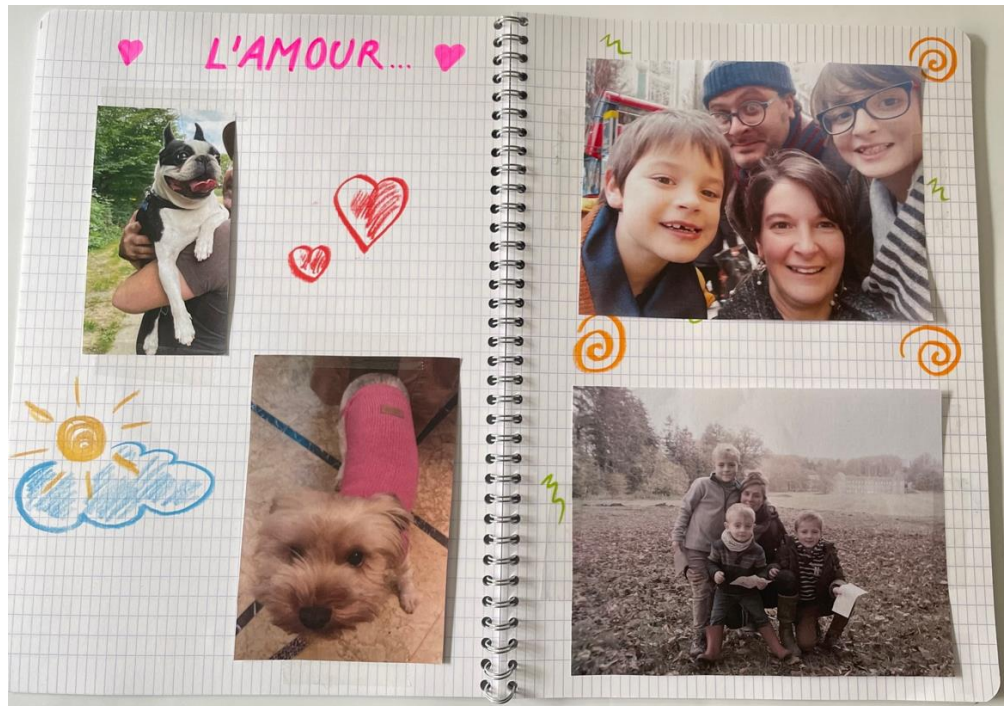
- Dire bonjour
- Choisir des vêtements appropriés
- Les émotions



Thème 4

Les habiletés sociales

- L'amitié
- L'amour



Thème 4 - Les habiletés sociales

- L'intimité
- Les parties du corps qu'on peut toucher
- Le consentement
- Apprendre à dire non



Thème 5

La sexualité

- La masturbation
- Le rapport sexuel
- La contraception
- Les IST



Thème 6 Avoir un enfant

- Le désir d'enfant
- Comment on fait un bébé?



Thème 7 - Vivre à deux

- Les étapes d'une relation de couple
- Apprendre à dire ce qu'on aime faire ensemble
 - → vignette clinique



Horaire de Camille et Thomas

 Camille	 Thomas
 Prendre le petit-déjeuner	
 Faire la vaisselle	
 Regarder un dessin animé	 Faire du vélo
 Faire la cuisine	
 Manger	

Merci pour votre attention

