



**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, et à la sexualité en CAP**



# Classes préparant au certificat d'aptitude professionnelle (CAP)

## → Objectifs d'apprentissage par axe du programme et par année

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
Première année	<ul style="list-style-type: none"><li>Prendre soin de son corps et développer une image positive de soi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments, et ceux des autres ; donner ou refuser son consentement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se protéger et protéger les autres : l'intimité à l'ère des réseaux sociaux.</li></ul>
Deuxième année	<ul style="list-style-type: none"><li>Se connaître, rester maître de soi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>S'épanouir dans une relation équilibrée à l'autre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Être libre d'être soi parmi les autres et réfléchir aux conditions sociales garantissant cette liberté.</li></ul>

## → Première année de formation

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** : Prendre soin de son corps et développer une image positive de soi.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"><li>Connaître les différents organes des appareils génitaux mâles et femelles, savoir qu'ils sont comparables (clitoris et pénis composés de tissu érectile générateur de plaisir ; ovaire et testicule producteurs de cellules reproductrices) et qu'il existe des personnes intersexes qui naissent avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions types des corps féminins ou masculins.</li><li>Prendre conscience de la façon dont les normes sociales et culturelles influencent les comportements et du fait que la distinction biologique entre femmes et hommes ne détermine pas les expressions, les comportements et les rôles attribués aux genres « masculin » et « féminin ».</li><li>Comprendre que la construction de son image corporelle et le souci de soi sont influencés par des facteurs sociaux et familiaux (compliments, fréquentation d'images artistiques, stéréotypes et préjugés, consommation d'images érotiques ou pornographiques, violences sexistes et sexuelles).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>À partir de témoignages, prendre conscience que l'identité de genre peut ne pas correspondre au sexe biologique.</li><li>Identifier les conséquences immédiates et durables des mutilations sexuelles féminines, comprendre que ces violences sont enracinées dans les inégalités historiques entre les femmes et les hommes, qu'elles constituent une atteinte aux droits fondamentaux de la personne et qu'aucune tradition ne peut justifier de tels actes.</li><li>Identifier les personnes, les lieux et les services d'aides et de soutien, savoir comment réagir de manière efficace lorsqu'une personne est victime ou s'apprête à en être victime.</li><li>Conduire une réflexion sur la question du narcissisme et de la recherche de la validation de son image par les autres.</li><li>À partir de différents médias, s'interroger sur les normes sociales et culturelles qui influencent nos comportements, par exemple autour de l'idéal du corps et des comportements de sculpture de soi.</li><li>Identifier les lieux, les personnes et les ressources qui permettent de s'informer ou bénéficier d'un accompagnement ou d'une prise en charge médicale, en santé sexuelle : les ressources dans l'établissement, les sites Internet fiables, le numéro vert 0 800 08 11 11 « sexualité, contraception, IVG », les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic.</li></ul>

- Savoir faire des choix responsables.
- Prendre conscience de sa capacité à agir au bénéfice de son bien-être et de sa santé sexuelle, savoir où et comment s'informer, bénéficier d'un dépistage, d'un accompagnement ou d'une prise en charge médicale en santé sexuelle (par exemple, la vaccination contre les infections à papillomavirus humains, les douleurs gynécologiques et troubles du cycle, le dépistage de l'endométriose, la contraception, la contraception d'urgence).

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

 **Objectif d'apprentissage** : Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments, et ceux des autres ; donner ou refuser son consentement.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses envies, ses limites en matière de sexualité, dans le respect de soi, de l'autre et de la loi.</li> <li>• Savoir exprimer ses émotions et ses sentiments, identifier des autres et en tenir compte.</li> <li>• Connaître les conditions qui permettent de s'engager émotionnellement et/ou physiquement dans une relation pour s'y épanouir.</li> <li>• Prendre conscience de l'importance du consentement avéré en tant qu'élément essentiel d'une relation sexuelle, comprendre pourquoi il est important d'exprimer, de reconnaître et de respecter le consentement ou le refus.</li> <li>• S'affirmer par le consentement et le refus.</li> <li>• Connaître les conditions du consentement et du non-consentement ainsi que les principaux éléments du cadre juridique et les risques encourus en cas de non-respect.</li> <li>• Prendre conscience du fait que chaque personne a droit à une sexualité exempte de toute violence, respectueuse de sa liberté, de sa dignité et de son intimité – l'agression sexuelle et le viol constituant toujours des actes criminels, qui portent atteinte aux droits humains fondamentaux, qui ne peuvent en aucun cas être désirés et consentis, et dont les victimes ne sont jamais responsables.</li> <li>• Reconnaître la nécessité pour une victime de harcèlement, de violences verbales, physiques ou psychologiques, de violences sexuelles (abus sexuels, harcèlement sexuel, inceste) de chercher du soutien.</li> <li>• Savoir comment réagir de manière efficace lorsqu'une personne est victime (écouter de façon empathique, soutenir la victime, alerter, chercher de l'aide pour soi-même ou pour autrui).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser une ou plusieurs scènes de rencontre dans des œuvres littéraires, théâtrales ou cinématographiques, donnant à voir des représentations variées des relations et des sexualités, en réfléchissant aux effets produits au fil des événements (par exemple timidité, plaisir et jeu de la séduction, peur et souffrance de l'échec).</li> <li>• À partir d'un texte de littérature ou d'un extrait de film, reconnaître et étudier l'expression et les manifestations du désir/du non-désir, des fantasmes, du plaisir/du non-plaisir/du déplaisir, et réfléchir aux différentes manières d'exprimer son amour ou son affection (faire émerger l'idée que la relation sexuelle est possible sans être obligatoire pour exprimer son amour ou son affection).</li> <li>• Au travers d'exemples fictifs ou réels, de scènes de films ou de théâtre, au sein d'un couple ou non, identifier la notion du consentement : différencier consentement/absence de consentement/hésitation équivoque ou incertaine n'ayant pas le sens d'un consentement ; questionner leurs formes d'expression verbales et non verbales, leurs représentations stéréotypées, leur caractère ponctuel et circonstancié, les formes et les expressions de la réciprocité, définir la notion de consentement enthousiaste. Savoir que les situations d'hésitation ou d'incertitude doivent être reçues comme une absence de consentement.</li> <li>• En partant d'exemples fictifs, et s'appuyant sur la législation en vigueur, élaborer les définitions des termes de « harcèlement », « cyberviolences sexistes et sexuelles », « outrages sexistes et sexuels », « agression sexuelle », « viols », « violences au sein du couple », « violences sexuelles », « inceste », « exploitation sexuelle », « délai de prescription » ; illustrer d'exemples ou de comportements parfois banalisés et pourtant passibles de poursuites ; distinguer « diffamation », « révélation de violences » et « obligation de signalement ».</li> </ul>

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

 **Objectif d'apprentissage** : Se protéger et protéger les autres : l'intimité à l'ère des réseaux sociaux.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Distinguer, à l'ère du numérique et des réseaux sociaux, « se montrer », « s'exposer » et « s'exhiber ».</li><li>• Identifier les situations où le partage d'images ou de documents en ligne est interdit (pornodivulgateur, harcèlement).</li><li>• Comprendre pourquoi et comment on peut publier des présentations de soi tout en réduisant les facteurs de risque d'exploitations et de violences.</li><li>• Identifier des cas de haine et de discriminations en ligne (sexistes, homophobes et autres) ; prendre conscience qu'il est de la responsabilité de tous d'agir pour les signaler dans le respect de l'inclusion, la non-discrimination et le respect de la diversité.</li><li>• Savoir penser de façon critique pour repérer les situations à risques.</li><li>• Développer des relations sociales constructives (acceptation, entraide).</li><li>• Prendre conscience que les victimes ne sont jamais responsables des violences et connaître les moyens d'y faire face (tels que : soutien aux victimes, savoir où chercher de l'aide, signalement des contenus intimes non consentis diffusés [pornodivulgateur] et des comptes et supports destinés à harceler une personne par la diffusion de contenus humiliants, promotion de l'égalité).</li><li>• Savoir demander de l'aide et savoir réagir quand on nous demande de l'aide.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir les termes « se montrer », « s'exposer », « s'exhiber » : au travers d'exemples (performance sportive, prestation corporelle, autoportraits et postures séductrices), questionner les frontières de l'intime, du privé et du public.</li><li>• Connaître les principes de liberté d'expression et leurs limites en regard du respect et de la considération de l'autre (diffamation, injure, etc.), et de comprendre les enjeux du cadre juridique qui l'entoure.</li><li>• Analyser des cas de haine, de violences, ou de stigmatisations, de discriminations, prendre en considération la place du numérique dans le harcèlement qui peut être associé et s'interroger sur la logique qui est à l'œuvre, les moyens de prévention, d'aide, de soutien et de prise en charge.</li><li>• Identifier les dangers liés à l'image en étudiant le cadre légal qui l'entoure, et qui, notamment, interdit l'exposition des mineurs aux images pornographiques.</li></ul>

## → Deuxième année de formation

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 connaître, rester maître de soi.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier excitation, sentiment, émotions, désir et plaisir.</li> <li>• Prendre conscience que la santé sexuelle englobe des dimensions du bien-être physique, affectif, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité.</li> <li>• Prendre conscience que l'usage de substances psychoactives modifie le raisonnement et augmente le risque de prise de décision inappropriée, y compris en matière de sexualité.</li> <li>• Faire des choix responsables et favorables à sa santé et à sa sécurité.</li> <li>• Identifier différents risques encourus sur la santé, dont la santé mentale et la santé sexuelle : rapports sexuels non protégés (infections sexuellement transmissibles [IST], grossesses non prévues et/ou non désirées) ; connaître les moyens qui permettent de les prévenir ou de les réduire : moyens de contraception, préservatifs, dépistage, prophylaxie préexposition (PrEP) et traitement post-exposition (TPE) au VIH, vaccination contre les infections sexuellement transmissibles dont les infections à papillomavirus.</li> <li>• Savoir comment réagir de manière efficace lorsqu'il y a eu une prise de risque.</li> <li>• Savoir demander de l'aide.</li> <li>• Réfléchir aux enjeux éthiques et de santé de la modération : questionner les notions d'harmonie, d'équilibre, de mesure, de maîtrise de soi et de lâcher-prise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déconstruire des représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues à propos de la sexualité, identifier des sources et lieux qui permettent d'accéder à des informations fiables en matière de santé sexuelle ou reproductive.</li> <li>• À travers l'étude de textes, de scènes picturales, romanesques ou cinématographiques, faire émerger les éléments jugés nécessaires pour qu'une fête soit réussie. Réfléchir au rôle de l'excès, à son lien au plaisir, à ses risques. Réfléchir aux conduites favorables à la santé.</li> <li>• À partir d'une scène de fête dans une œuvre cinématographique ou littéraire, ou de scènes de pression de groupe, ou encore de campagnes de prévention, analyser les réactions des personnages après la prise de substances psychoactives ; analyser les paramètres qui influencent la consommation ainsi que les facteurs de risques et de protection ; rappeler les textes de loi en matière de consommation de ces substances et de l'administration à une personne, à son insu, d'une substance de nature à altérer son discernement ou le contrôle de ses actes (soumission chimique) ; dégager les lignes d'une conduite responsable ; analyser les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur la capacité à reconnaître le consentement ou à le donner.</li> <li>• S'interroger sur les conduites à adopter afin de prévenir pour soi-même et pour les autres les risques d'infection sexuellement transmissible (IST) ou de grossesse non désirée et/ou non prévue : quels moyens utiliser ? Dans quelles conditions ? Comment en parler ? Comment réagir quand l'attitude de l'autre n'est pas celle que l'on souhaiterait ? Comment intervenir sans brusquer ou priver les autres de leur liberté ?</li> <li>• Réfléchir aux différents déterminants de la santé, identifier des facteurs clés de la santé et du bien-être. Identifier les risques de la prostitution pour la santé physique et mentale.</li> </ul>


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

✔ **Objectif d'apprentissage** : S'épanouir dans une relation équilibrée à l'autre.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître et reconnaître les codes au cours des différentes étapes d'une rencontre et d'une relation (approche, déclaration, contact physique, relation sexuelle, engagement, rupture, etc.) ; prendre conscience des émotions et des sentiments qui s'y jouent et des différents facteurs qui influencent les représentations et attentes de chacune et chacun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partir d'un jeu de cartes qui représentent les étapes possibles d'une relation, reconstituer une chronologie possible et analyser de manière critique les représentations et ce qui les influence.</li> <li>• À travers un corpus documentaire, étudier la diversité culturelle des codes et des conduites qui permettent ou régulent les rencontres entre les humains.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les émotions et des sentiments (chez soi, chez les autres), savoir maîtriser ses émotions et ses sentiments et tenir compte de ceux des autres.</li> <li>• Identifier ce qui peut faire obstacle à l'épanouissement d'une relation.</li> <li>• Comprendre la notion de contrôle coercitif pour soi et pour les autres.</li> <li>• Affirmer sa prise de décision par rapport à la pression d'un groupe (comment être dans un groupe sans céder à la pression qu'il exerce ?).</li> <li>• Caractériser et savoir reconnaître des situations de violences (physiques, verbales, psychologiques), sexistes, sexuelles (y compris l'inceste), de stigmatisation, de discrimination ou de violences basées sur l'identité de genre ou l'orientation sexuelle (LGBT+phobie) ou en raison du statut sérologique (sérophobie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envisager la possibilité de partager sentiments, sensations, émotions (notions de communication explicite et implicite, de formulation de ses désirs, d'attention à l'autre, de respect et de considération de l'autre, d'expression littérale ou poétique), en réfléchissant à ce que signifie, dans le partage, le fait d'y contribuer et d'en bénéficier.</li> <li>• Examiner le lexique de la sexualité et ses effets modélisants sur les comportements et les représentations.</li> <li>• Questionner l'équilibre entre altruisme et égoïsme dans la relation à l'autre.</li> <li>• Imaginer une scène de fiction dans laquelle un personnage évalue les raisons et les émotions en jeu dans le choix d'être ou de ne pas être en relation (voire d'y mettre fin) ou dans l'appréciation d'une relation : ce que l'on donne ou pas, ce que l'on reçoit ou pas en retour.</li> <li>• Analyser des situations réelles ou fictives de violences sexistes et de violences sexuelles ; apprendre à les caractériser et les différencier ; identifier des facteurs de vulnérabilité ; réfléchir au rôle actif que chacune et chacun peut jouer pour les prévenir ou les dénoncer.</li> </ul>
--	--

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

 **Objectif d'apprentissage :** Être libre d'être soi parmi les autres, et réfléchir aux conditions sociales garantissant cette liberté.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser l'articulation entre désir et déni en matière de relations (notamment : désir et déni de l'autre, déni de son propre désir ou de son non désir).</li> <li>• Reconnaître la diversité humaine dans son ensemble, en considérant la variété des orientations sexuelles et des identités de genre.</li> <li>• Développer sa capacité à s'autoévaluer de façon positive et à porter sur soi un regard bienveillant.</li> <li>• Prendre conscience des conséquences du déni, des violences qu'il peut engendrer envers soi comme envers les autres et étudier les possibilités de les prévenir.</li> <li>• Identifier des normes qui influencent l'identité et les comportements ; identifier des facteurs qui aident ou qui font obstacle à l'acceptation de soi.</li> <li>• Identifier la pression sociale : ses avantages, ses inconvénients. Faut-il y résister ? Comment y résister ?</li> <li>• Appréhender et prendre la mesure du droit d'être soi-même, reconnaître sa singularité et celle des autres, l'existence du fait majoritaire et du fait minoritaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désir et déni de l'autre, quelle que soit la personne : élaborer la notion de respect des différences en réfléchissant à ce qu'est une société inclusive et aux types de relations qu'elle implique.</li> <li>• À partir d'extraits d'œuvres littéraires ou cinématographiques, analyser le poids que peuvent avoir les préjugés, les stéréotypes, les pressions familiales et sociétales sur le choix d'une relation amoureuse et/ou sexuelle ; identifier des comportements exprimant le déni du désir, le rejet du désir de l'autre tels que la stigmatisation, le harcèlement, les violences verbales, les violences physiques, les violences sexuelles, les violences au sein du couple.</li> <li>• Découvrir des parcours de vie variés de personnalités représentant la diversité humaine.</li> <li>• Analyser quelques fictions et personnages de fiction afin d'identifier les contraintes à surmonter pour être soi, en se demandant si ces obstacles ne sont pas, par la résistance qu'ils opposent, déterminants dans la constitution de l'identité propre.</li> <li>• Comprendre le sens des « marches des fiertés » destinées à donner une visibilité aux personnes LGBTQ+, au regard d'événements qui marquent l'histoire de la lutte pour les droits (par exemple, les émeutes de Stonewall, la dépénalisation de l'homosexualité, le pacte civil de solidarité, le mariage des couples de même sexe) et des enjeux actuels (droits ; lutte contre les stigmatisations, discriminations, violences homophobes et autres ; visibilité).</li> </ul>

- Améliorer sa connaissance de soi (ses qualités, ses forces, ses valeurs, ses buts, etc.).
- Savoir résister individuellement et collectivement aux violences sexistes et sexuelles et aux discriminations liées au sexe, à l'identité de genre, à l'orientation sexuelle, prendre conscience des responsabilités individuelles et collectives, connaître les lois qui protègent les individus et les conséquences juridiques de leur violation.
- Savoir qu'une personne séropositive sous traitement ne peut pas transmettre le VIH (« indétectable = intransmissible ») et prendre conscience des préjugés et des discriminations liées à la sérophobie et leurs conséquences sur la vie des personnes vivant avec le VIH.

- Réfléchir aux conséquences néfastes d'un « outing » qui constitue une atteinte à la vie privée sanctionnée par la loi. Établir le sens des termes « coming in » et « coming out » et identifier les enjeux associés.
- Analyser la place des discriminations envers l'orientation sexuelle en s'appuyant sur l'exemple du monde du sport, analyser les processus de conformité à une norme et d'influences au sein d'un groupe ou d'une équipe, proposer des stratégies efficaces pour les prévenir et y mettre fin. Rechercher des déclinaisons dans d'autres sphères sociales comme le monde du travail ou le monde associatif.
- Analyser des mouvements de dénonciation des violences sexistes et sexuelles tels qu'ils se sont produits dans le monde du cinéma ou du sport ; réfléchir à la récurrence de ces violences, aux processus qui les favorisent et aux responsabilités engagées ; proposer des stratégies efficaces pour les prévenir et y mettre fin. Questionner l'égalité entre les femmes et les hommes dans la société, dans la vie politique, dans les postes de direction des grandes entreprises, etc.
- En s'appuyant sur la législation en vigueur, savoir identifier les violences sexistes et sexuelles au travail et connaître les démarches et les interlocuteurs pour s'en prémunir et/ou les faire cesser, notamment l'inspection du travail et la médecine de prévention.
- Parmi une liste de déclarations courantes sur le VIH et le Sida, prendre la mesure de leur véracité ou de leur fausseté.
- À partir du témoignage d'une personne vivant avec le VIH et confrontée à des situations discriminatoires, identifier les idées fausses et les préjugés qui en sont à l'origine, analyser les conséquences pour la personne et proposer des moyens pour les prévenir et y mettre fin.

[education.gouv.fr](https://education.gouv.fr)