

## Se former à l'utilisation du Selflife

Deux jours pour :

- Se sensibiliser aux connaissances et aux dynamiques en jeu dans la prise en charge ou l'animation en groupe.
- Penser le cadre du groupe et comment aborder les différentes thématiques en s'appuyant sur les 3 axes évoqués (CPS, promotion de la santé sexuelle et RS).
- Penser et éprouver sa posture d'animateur et de co-animateur.

## Programme

Jour 1 : Présentation de l'outil et mise en pratique. Apports théoriques concernant le cadre du groupe, la promotion de la santé sexuelle, les représentations sociales et leur impact, les compétences psychosociales.

Jour 2 : Animation et coanimation par les participants.

## Public

Soignants, professionnels de la prévention, du domaine socio-éducatif (binôme recommandé)

**Prix** : selon le coût de production en fonction du modèle (demander devis) / formation gratuite.

**Contact** : [criavs-auvergne@chu-clermontferrand.fr](mailto:criavs-auvergne@chu-clermontferrand.fr)

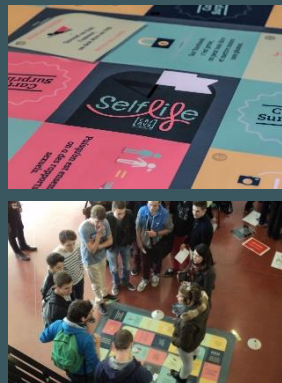


# Selflife

**Outil de médiation ludique**, il est utilisé **en groupe** au sein d'un dispositif :

- de prévention des violences, notamment sexuelles
- de prise en charge éducative ou thérapeutique.

Sous forme d'un **jeu de l'oie ou de cartes** selon la version, il est **un support à l'élaboration et à l'échange** qui permet d'aborder des questions relevant de thématiques différentes (intimité, relations à soi et à l'autre, violence, sexualité, corps et stéréotypes, usage des réseaux sociaux) mais souvent intriquées ou connexes.



Auteurs de l'outil : N. Canale, J. Menutti  
Conception graphique : J. Fauveau  
Droits réservés : CHU de Clermont-Ferrand  
Formateurs : CRIAVS Auvergne



# Selflife

3 axes pour une approche globale

## Ce qu'en disent les utilisateurs

« j'ai compris qu'en cas de problème y'a toujours quelqu'un à qui parler »

« partage »

« débat »

« ludique, amusant »

« se sentir écouté »

« ouvert »

« j'ai réussi à parler devant les autres »

« des sujets qui nous concernent »

« j'ai appris sur la loi »

« pouvoir s'exprimer librement sans être gêné ni jugé »

« respect »

## 1) Développer les compétences psycho sociales

car elles sont vecteur de prévention des problèmes de santé mentale, de consommations de toxiques, de comportements violents et sexuels à risque.

### Ce que l'on sait :

- ❑ Développer les compétences telle la résistance est plus efficace pour réduire les comportements problématiques que fournir de l'information ou susciter la peur.
- ❑ Les compétences pour la conscience de soi, la gestion de la colère ou le contrôle des impulsions, ainsi que la création de solutions alternatives aux problèmes interpersonnels peuvent réduire ou prévenir les comportements violents.
- ❑ Insister sur la capacité de conceptualiser ou de réfléchir aux conséquences de différents comportements ou solutions peut aider à faire des choix positifs.

### Compétences psychosociales mobilisées dans le Selflife :

- ❑ Des compétences sociales : communication verbale et non verbale, empathie, capacité de résistance et de négociation, coopération et collaboration en groupe, argumentation
- ❑ Des compétences cognitives : pensée critique, auto-évaluation, prise de décision, résolution de problème
- ❑ Des compétences émotionnelles : gestion de stress en groupe, régulation émotionnelle, auto-évaluation et auto-régulation

## 2) Promouvoir la santé sexuelle

comme alternative à la prévention des risques sexuels, dont la violence et les comportements sexuels problématiques.

### Ce que l'on sait :

- ❑ La violence sexuelle est une réalité complexe, polymorphe, qui intègre la dimension sexuelle à travers la sensorialité, la relation à l'autre comme sujet désirant, le consentement.
- ❑ Les textes de référence récents ont formalisé le changement de paradigme de la prévention des risques sexuels vers la promotion de la santé sexuelle comme approche positive et respectueuse de l'éducation à la vie affective et sexuelle, et ce depuis le plus jeune âge.
- ❑ Il importe, tant au plan philosophique que pragmatique, d'engager une approche en santé sexuelle qui interroge les facteurs de vulnérabilité en termes d'exposition au danger (victimes potentielles) mais aussi et surtout en termes de transgression et passage à l'acte violent (auteurs potentiels).

### Thèmes de santé sexuelle questionnés dans le Selflife :

- ❑ Réciprocité et mutualité
- ❑ Intimité, extimité
- ❑ Emotions et sentiments
- ❑ Rapport au corps
- ❑ Sexualité et normativité
- ❑ Loi et sexualité

## 3) Identifier et déconstruire les représentations sociales

pour repérer les déterminants de nos comportements, en particuliers sexuels, et comprendre leur nature (légale, morale, commerciale, etc...), leur origine, leur fonction.

### Ce que l'on sait :

- ❑ Des représentations distordues plus ou moins ancrées peuvent impacter nos croyances et guident nos attitudes et comportements.
- ❑ Ces représentations sont inévitables et se construisent sous l'influence de nos interactions et de notre culture, incluant l'univers médiatique.
- ❑ Les sociologues observent un phénomène d'hypersexualisation, en particulier des mineurs, et de « pédophilisation » de l'image de la femme.
- ❑ Les injonctions de genre et la discrimination liée au sexe et à la sexualité (sexisme, homophobie) demeurent répandus et peuvent s'appuyer sur des stéréotypes et préjugés.

### Approche des représentations sociales au sein du Selflife :

- ❑ Développement du sens critique
- ❑ Déconstruction des représentations véhiculées par la pornographie, la publicité, les clips, la télé-réalité, etc...
- ❑ Interrogation autour des sources d'information, en particulier à travers l'usage des réseaux sociaux
- ❑ Apports sur le cadre légal des violences sexuelles