

sexplique

Offre d'animations pour adultes

Les ateliers présentés dans ce document peuvent être adaptés selon la durée souhaitée (entre 75 et 120 minutes). Leur contenu est habilement structuré afin de répondre au besoin de votre clientèle, et la plupart des thèmes peuvent être adaptés en formule café-causerie, animation, ou discussion.

418 624-6808, poste 22
info@sexplique.org

Les relations amoureuses saines

Cette animation permet de reconnaître les composantes essentielles d'une vie affective saine, et ses manifestations au quotidien. Les concepts tabous de la jalousie et de la rupture sont également discutés. Il s'agit de notre animation la plus populaire pour toutes les tranches d'âge. Les participant.e.s en ressortiront avec une meilleure connaissance de leurs propres besoins, attentes et valeurs.

La sexualité et le plaisir

Cette animation ouvre la discussion sur toutes les facettes positives de la sexualité, et donne enfin des réponses aux mythes et légendes qui entourent ce sujet trop souvent tabou. C'est l'occasion de mieux connaître cette dimension de notre corps et de notre esprit. Une animation ludique et plaisante, qui reste néanmoins informative et professionnelle.

La communication dans le couple

Comment aborder les sujets plus épineux ? Peut-on vraiment toujours appliquer les fameuses stratégies de communication et de gestion des émotions ? Et quoi faire si l'autre ne veut rien entendre ? Cette animation est l'occasion d'en discuter et de mieux comprendre les défis de la communication dans le couple.

Estime de soi et sexualité

Cette animation offre un espace pour questionner sa propre façon de voir l'amour, la séduction et la sexualité globalement. Le respect de soi est au centre de cette activité. Quelles sont les motivations positives et négatives d'être en couple ? D'avoir des relations sexuelles ? D'afficher ou non son identité d'homme ou de femme ? Par des exercices interactifs, les participant.e.s prendront conscience de ce qui les influence dans leur identité sexuelle et leurs expériences amoureuses passées, présentes ou futures.

Téléphone : (418) 624-6808, poste 22
Courriel : info@sexplique.org

sexplique

La référence en éducation
et en santé sexuelle

Le développement psychosexuel de l'enfant 0-5 ans

Le développement psychosexuel de l'enfant 6-11 ans

Cette animation s'adresse aux parents qui cherchent à mieux comprendre les étapes du développement psychosexuel de leurs enfants. Des outils concrets sont proposés pour répondre aux questions de l'enfant... et de l'adulte! Au final, vous en ressortirez plus confiant.e pour naviguer votre rôle dans ce sujet encore trop souvent tabou.

La sexualité des adolescent.e.s

Cette animation s'adresse aux parents d'adolescent.e.s qui cherchent à s'outiller face au développement psychosexuel de leur jeune. C'est l'occasion d'avoir réponse à vos questions sur la puberté, les premières amours et la séduction, l'impact des technologies, ce qui est « normal », et plus encore. Au final, vous en ressortirez plus confiant.e dans votre rôle, pour naviguer ce sujet encore trop souvent tabou.

Consentement et sexualité

Cet atelier a pour but de démythifier la notion de consentement sexuel et de rendre accessible ses implications sociales. À travers différentes activités, les participant.e.s seront amené.e.s à questionner les tabous qui entourent ce thème, en plus de mettre en contexte le consentement dans le cadre des relations amoureuses/sexuelles.

Sexualité : réel versus virtuel

Dans un premier temps, cette animation permet de discuter de l'utilisation des médias sociaux dans la séduction et dans la sexualité, et des précautions qui s'y rattachent. Les mythes populaires entourant l'industrie de la pornographie sont déconstruits au passage. Au final, la rencontre permet aux participant.e.s de questionner les relations entre leurs propres attentes, leurs besoins et leurs valeurs, versus la place occupée par le regard des autres et la pression sociale.

Devenir parents et rester amants

Cette animation offre un espace pour briser les tabous de la vie affective et sexuelle après l'arrivée de bébé. Dans une discussion empreinte d'humour, les participant.e.s pourront entre autres explorer différentes stratégies pour cultiver l'intimité dans leur couple, tout en normalisant leur vécu et leurs besoins en pleine transition.

Pratiques sexuelles marginales

Ce thème, souvent divisé en deux rencontres, s'adresse à celles et ceux qui désirent comprendre ce qui définit véritablement une pratique sexuelle comme « marginale ». Par le fait même, on s'attarde à la fameuse question : « C'est-tu normal si...? », en normalisant les besoins et les craintes. Au final, les participant.e.s en ressortent avec une meilleure connaissance des éléments essentiels à la santé sexuelle, tant sur le plan psychologique que physique.

Santé sexuelle au féminin

Qu'est-ce que la santé sexuelle, vraiment ? C'est un équilibre entre le corps, l'identité et l'esprit. Encore à ce jour, être une femme ajoute une complexité aux questions touchant les soins de santé, l'image corporelle, les rôles sociaux et plus encore. Cette animation permet de mieux connaître toutes les dimensions de la sexualité, et leurs impacts au quotidien.

Femmes immigrantes et santé sexuelle

Le volet « femmes immigrantes » de cette thématique adresse les différentes notions en lien avec la sexualité en contexte d'immigration, comme la contraception et l'accès aux soins de santé. Les femmes auront aussi l'opportunité d'échanger sur leurs valeurs en lien avec la sexualité et la vie affective dans leur pays d'origine versus leur société d'accueil.

Cancer et sexualité

Cette animation s'adresse aux personnes touchées de près ou de loin par le cancer. L'activité permet, entre autres, de mieux cerner les interactions entre la sexualité et les différentes dimensions de notre vie, pour comprendre d'avantage les implications de la maladie et les pistes de solutions possibles.

Le rose et le bleu...quelle influence?

À travers l'influence subtile de la société et des stéréotypes de genre sur notre propre identité, il est bon de se questionner sur ce que l'on transmet à nos enfants. Y a-t-il vraiment des couleurs de gars et des couleurs de filles ? Quel est l'impact des normes sociales et de nos valeurs sur l'égalité et l'équité entre les hommes et les femmes ? Par des exercices interactifs, cette animation suscite des pistes de réflexion.

Famille : La répartition équitable des tâches

Cette animation examine l'impact des rôles modernes de père et de mère sur la répartition des tâches dans la famille. Les participant.e.s seront ainsi amenés à réfléchir à leur dynamique familiale, à ses avantages et à ses limites au quotidien, et à des stratégies accessibles pour un meilleur équilibre.

Famille, vie personnelle et société

Cette animation se veut une poursuite de la réflexion sur les défis de la vie familiale moderne, plus précisément pour une saine conciliation des sphères professionnelle, sociale, familiale et amoureuse. C'est entre autres un espace pour discuter des pressions sociales sur le modèle familial, et de ses possibles répercussions sur le couple et sur sa relation avec soi.

Démythifier l'identité de genre et l'orientation sexuelle

Cette animation a pour but d'ajuster les connaissances sur les notions entourant l'identité sexuelle et de genre. À travers différentes activités, les questions de stéréotypes sexuels et de genre, ainsi que de masculinité et de féminité sont abordées. Il s'agit d'un moment pour apprendre, mais également pour trouver des repères qui ont du sens pour soi.