

# Fiche 11 : Intimité, pudeur et limites

## Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'échanger sur les questions d'intimité et de pudeur.

## Objectifs :

- Travailler sur les représentations de la pudeur et de l'intimité
- Prendre conscience des limites à respecter entre soi et les autres

## Déroulé de l'animation :

### 30 min Temps 1 : Acrostiches pudeur et intimité

Par groupe de 3, les participants complètent l'un des deux acrostiches (cf. annexes 11.1) pour faire émerger leurs représentations liées aux thématiques. À partir d'au moins 4 lettres des mots "pudeur" et "intimité", les participants sont invités à noter des qualificatifs en lien avec les thèmes. Chaque lettre peut être utilisée en début, milieu ou fin de mot (cf. annexe 11.1). Lorsque les participants ont fini, ils sont invités à partager un ou plusieurs de leurs mots. L'animateur apporte des compléments d'information en s'aidant de la fiche d'accompagnement.

### 15 min Temps 2 : Ca m'gêne/Ca m'gêne pas !

L'animateur présente les mises en situation (cf. annexe 11.2) et leur propose de mimer la gêne lorsqu'ils sont gênés par la situation énoncée ou de rester neutre à l'inverse. Rappeler aux participants qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Les vignettes vierges peuvent être complétées par les participants avec des situations vécues dans l'établissement.

### 15 min Temps 3 : Tu peux/Tu peux pas !

L'animateur énonce les situations (cf. annexe 11.3). Les participants qui pensent "je peux" se lèvent et ceux qui pensent "je ne peux pas" restent assis. L'animateur fait débattre les participants sur leurs opinions puis leur repose la question pour voir l'évolution éventuelle et ensuite partage la bonne réponse. Les vignettes vierges peuvent être complétées par les participants avec des situations vécues dans l'établissement.

## Activité courte

## Activité longue



7 ans et plus

Renforcer sa conscience de soi  
Développer des relations constructives  
Résoudre des difficultés relationnelles  
Réguler ses émotions et son stress

## Techniques utilisées :

- Acrostiche
- Débat/échanges



## Pour aller plus loin :

- Vidéo SexoTuto "L'intimité" 
- La bulle de Miro 

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

# Fiche d'accompagnement : Intimité, pudeur, limites

## Caractéristiques de l'intimité

L'intimité est un lieu qui est propre à nous-même, privé. Selon R. Neuburger\*, l'intimité signale une frontière à ne pas dépasser, réservée à nous-même ou à certains de notre entourage. Selon C. Potel Baranes, il est important de pouvoir s'approprier son corps pour pouvoir construire son intimité afin de savoir qui on est mais également de fixer des limites face à son propre corps. Elle est fondamentalement liée à la maturité affective de l'enfant.

## Caractéristiques de la pudeur

Le Robert (dictionnaire) propose deux définitions de la pudeur :

1. Sentiment de honte, de gêne qu'une personne éprouve à faire, à envisager des choses de nature sexuelle ; disposition permanente à éprouver un tel sentiment.
2. Gêne qu'éprouve une personne délicate devant ce que sa dignité semble lui interdire.

La définition du Robert introduit donc deux distinctions dans la pudeur : la pudeur corporelle consistant à ne pas faire quelque chose (par exemple : se déshabiller devant un étranger) et la pudeur des sentiments consistant à ne pas dire ou montrer quelque chose (par exemple : cacher son chagrin par pudeur).

D'après M. Selz (2003)\*\*, la manière d'exprimer la pudeur se situe toujours entre nos frontières et celles des autres et entre l'individuel et le collectif. La fonction de la pudeur serait de délimiter son espace personnel afin de garder une distance avec autrui.

La pudeur est un sentiment qui nous pousse à vouloir nous cacher du regard des autres et à définir un espace personnel d'intimité. Elle se manifeste généralement entre 4 et 7 ans.

**L'intimité et la pudeur sont directement liées car selon M. Selz, la pudeur permet de protéger l'intimité**

\*Neuburger R. *Les territoires de l'intime*. Paris : O. Jacob ; 2000. 237 p.

\*\* Selz M. *La pudeur, un lieu de liberté*. Paris : Buchet-Chastel ; 2003. 145 p.

# Fiche d'accompagnement : Intimité, pudeur, limites

## Approche culturelle, religieuse et sociale de la pudeur

Le niveau de pudeur peut varier selon la famille et la culture. C'est pourquoi il est important de prendre en compte le contexte culturel et familial de chaque enfant afin de comprendre les comportements de ceux-ci et d'y donner un sens pour adapter les attitudes éducatives.

## Conclusion

Le respect de son corps et le respect de ses limites sont aussi de très bons moyens de prévention contre les agressions sexuelles. En effet, **un enfant qui a appris à respecter les limites de son corps et de celui de l'autre sera plus alarmé par un adulte qui se montre nu ou qui lui demande de se déshabiller devant lui.**

Source : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=pudeur-chez-enfant>

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

## Annexe 11.1 : Acrostiche

P  
U  
D  
E  
U  
R

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

*Annexe 11.1 : Acrostiche (proposition)*

**P**ERSONNEL  
**N**U DITE  
**D**ECENCE  
**E**  
**U**  
**R**ESSENTIR

Moi, la Santé sexuelle  
et les autresMoi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

## Annexe 11.1 : Acrostiche

Santé sexuelle

I  
N  
T  
I  
M  
I  
T  
É

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

**PR I V É**  
**N**  
**T**  
**LIM I TE**  
**M O I**  
**I**  
**T**  
**S É C U R I T É**

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

# Annexe 11.2: Ca m'gêne / Ca m'gêne pas

S'habiller ou se déshabiller devant les autres dans les vestiaires de la salle de sport	Laisser la porte ouverte en allant aux toilettes à la maison	Prendre sa douche la porte ouverte à la maison
Donner la main à son copain ou sa copine dans la rue	Mes parents m'embrassent devant l'école	Me déshabiller devant un professionnel de santé
Voir un couple qui s'embrasse dans la rue	Mes parents m'appellent par mon surnom devant mes copains	Etre en maillot de bain à la plage ou à la piscine
Se déshabiller dans une cabine d'essayage de magasin	Une connaissance qui me fait un câlin	Une personne qui me fait un compliment sur mon physique
Mes parents m'appellent par mon surnom à la maison		

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?



# Annexe 11.3 : Tu peux / Tu peux pas

Montrer ou se toucher ses parties intimes dans la cour	Aller dans les vestiaires de personnes de sexe opposé	Toucher les parties intimes de quelqu'un sans son accord
Donner la main à son copain ou sa copine	Embrasser son copain ou sa copine sur la bouche dans la rue	Montrer ses parties intimes à un professionnel de santé si besoin
Demander à quelqu'un s'il veut devenir son amoureux ou amoureuse	Regarder, dire des choses ou faire des gestes de manière insistante pour attirer l'attention d'une personne	Etre en maillot de bain à la plage ou à la piscine
Etre en maillot de bain dans la rue	Injurier une personne par rapport à son orientation sexuelle ou son physique	Se toucher les parties intimes dans sa chambre, porte fermée
Poster une photo d'une personne sur les réseaux sociaux sans son autorisation ou celle de ses parents si elle est mineure.		

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la Santé sexuelle ?

# Annexe 11.3: Tu peux / Tu peux pas (réponses)

Montrer ou se toucher ses parties intimes dans la cour	Aller dans les vestiaires de personnes de sexe opposé	Toucher les parties intimes de quelqu'un sans son accord
Donner la main à son copain ou sa copine *	Embrasser son copain ou sa copine sur la bouche dans la rue *	Montrer ses parties intimes à un professionnel de santé si besoin ***
Demander à quelqu'un s'il veut devenir son amoureux ou amoureuse	Dire des choses ou faire des gestes de manière insistante pour attirer l'attention d'une personne dans un lieu public **	Etre en maillot de bain à la plage ou à la piscine
Etre en maillot de bain dans la rue	Injurier une personne par rapport à son orientation sexuelle ou son physique	Se toucher les parties intimes dans sa chambre, porte fermée
Poster/Envoyer une photo d'une personne sans son autorisation ou celle de ses parents si elle est mineure.		

\*C'est autorisé avec consentement des deux parties mais certains comportements peuvent gêner d'autres personnes

\*\* Cela peut être assimilé à du harcèlement de rue

\*\*\* Avec demande préalable