

Notre Forum « Estime de soi, Amour et Vie » : une 1^{ère} édition réussie !

Le 5 octobre 2024, 350 participants de tous âges, dont 140 adultes, se sont réunis dans une ambiance familiale et conviviale pour cette première édition de notre Forum « Estime de soi, Amour et Vie » organisé par la fédération des AFC de Gironde.

Répartis par tranches d'âges, enfants de 9 à 12 ans, collégiens de 13-14 ans, lycéens de 15 à 18 ans, étudiants et jeunes professionnels, adultes à partir de 25 ans, chacun a pu bénéficier de formations ou conférences données par des intervenants de qualité. Au programme : débuts de la Vie, adolescence et sexualité, pornographie, questionnement de genre, spécificités du masculin et du féminin, amour responsable et discernement.

Apprendre à se connaître : la clé de l'Estime de soi

Tous s'accordent à dire qu'il est primordial d'apprendre à se connaître et à s'aimer soi-même, en témoignent les psychologues et l'association We Are Lovers (association créée en 2018 pour sensibiliser et adresser un message d'espoir aux jeunes dépendants de la pornographie).

Plusieurs associations étaient présentes à ce Forum à travers des stands, toutes ayant pour but de former, sensibiliser et aider à cette connaissance et à cette estime de soi. Les supports aux familles sont nombreux : de la méthode Vittoz aux parcours Teenstar en passant par la formation Grandir et Aimer et les ateliers proposés par la maison Familya. Sans oublier les ouvrages parus dans nos librairies partenaires : La Procure et Chante l'Univers.

L'âge moyen de la première exposition à du contenu pornographique est désormais de 11 ans ! Les conséquences et blessures sont nombreuses. Parmi elles, la confiance en soi. Il faut réussir d'abord à dédramatiser le sujet pour libérer la parole et sortir du poids de la culpabilité. Puis, reconstruire. Accompagner, former et se former, utiliser des outils concrets comme des applis conçues pour aider à sortir de l'isolement.

« S'aimer soi-même », c'est en réalité connaître ses forces et ses faiblesses, développer la capacité à dire « oui » ou « non », à discerner ce qui est bon pour nous dans la relation amoureuse ou sexuelle et ce qui nous fait du mal. Préalable d'une relation saine et heureuse. C'est dans cette logique que les étudiants et jeunes pros venus au Forum ont pu réfléchir à la question : « Aimer en vérité, est-ce possible ? » grâce à l'intervention de Caroline Pesme, formatrice en philosophie et au témoignage percutant du couple Wemaëre.

Un guide pratique pour les parents !

Comment dédramatiser sans céder au laxisme ? Comment donner des repères sans moraliser ?

Exit les discours doucereux empreints d'une voix gênée et mielleuse, Marguerite-Marie Bourdelet, psychologue venue parler de sexualité aux adultes comme aux lycéens, n'a pas mâché ses mots pour inviter les ados à s'interroger sur les mythes et croyances erronés de la

sexualité, tirés pour beaucoup des réseaux sociaux et de l'industrie pornographique, créant ainsi une vision biaisée de ce qu'est l'Amour.

Les parents quant à eux, ont été invités à se remettre dans la peau de l'adolescent qu'ils étaient pour répondre au mieux aux attentes de leurs jeunes en donnant des clés sur le fonctionnement du corps et de la sexualité. Mais avant tout, c'est en reprenant leur place de premiers éducateurs et en créant des espaces d'échange et de dialogue au sein de la famille ou avec des professionnels, que les jeunes pourront se confier et se construire.

S'émerveiller et en finir avec la guerre des sexes !

« D'où vient-on ? » Voilà une question que Balthazar, 10 ans ne s'était jamais posée et à laquelle nos animatrices de la formation Grandir & Aimer ont fait réfléchir les 65 enfants inscrits à cet atelier autour de l'initiation au corps, à la Vie, à la puberté. C'est un réel succès rencontré, plein d'espérance pour les futures générations.

A l'instar d'Aude Mirkovic, juriste, et du professeur René Ecochard, spécialiste en neurosciences et auteur du livre *Ce que l'homme doit à son chromosome Y*, il est bon de rappeler que nous sommes tous nés dans un corps sexué dont la nature a voulu qu'il se détermine selon deux genres, et seulement deux genres ! : masculin ou féminin. Alors que le cerveau atteint sa pleine maturité en moyenne vers 22 ans chez les filles et vers 24 ans chez les garçons, chacun a son rôle à jouer dans la société de manière particulière, sans que des cloisons étanches ne soient dressées entre l'un et l'autre. En acceptant ce postulat et la complémentarité qui en découle, un apaisement entre les deux sexes pourrait alors surgir. Les grands collégiens présents au Forum ont d'ailleurs bénéficié des réflexions du professeur autour du thème « Garçons et filles : ce que nous partageons et ce qui est propre à chacun. »

Émerveillement de constater que tout est là, en puissance, dès le début de la Vie et qu'il faut ensuite du temps, des années de construction, pour habiter et apprivoiser son corps d'homme ou de femme avant de pouvoir vivre un amour libre et responsable.

Vivement la prochaine édition !

Mathilde Parisy

Pour retrouver le replay des conférences adultes et le catalogue des formations, rendez-vous sur la page de notre site internet : <https://www.afc33.org/estime-de-soi-amour-et-vie/>

Merci encore à nos partenaires et merci à tous d'être venus aussi nombreux.