

CATALOGUE DE FORMATIONS

2026



UNE ASSOCIATION FÉMINISTE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE

Au Planning familial 31, nous accueillons, écoutons, accompagnons, informons et orientons les personnes quel que soit leur âge, leur genre, leur orientation sexuelle, autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle afin que chacun-e puisse la vivre dans le respect, le plaisir et le partage.

Le Planning familial 31 est une association qui lutte contre les oppressions spécifiques envers les femmes et les personnes minorisées de genre dans une perspective intersectionnelle. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, notamment sexistes et sexuelles. Il lutte contre les inégalités sociales et les discriminations. Il lutte contre le VIH et les IST.

L'association défend le droit à l'accès à la contraception et l'avortement sans délais, le droit à l'autodétermination, le droit à l'information en santé sexuelle et à l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle tout au long de la vie.

Le Planning familial 31 s'inscrit dans un mouvement de transformation sociale et politique à l'échelle nationale, dans un réseau local de partenaires associatifs et institutionnels. Il est reconnu comme un acteur de terrain et un lieu de réflexions sur les questions de vie affective, relationnelle et sexuelle.



NOS FORMATIONS



Comme toutes nos actions, nos formations s'appuient sur nos engagements politiques et sur nos piliers d'intervention, que sont l'approche globale en santé sexuelle, l'approche centrée sur la personne, la réduction des risques sexuels, l'approche positive et inclusive des sexualités.

Organisme de formation depuis 2017, nous accompagnons chaque année entre 50 et 100 personnes dans le développement de leurs compétences.

Nous proposons deux types de formations :

- les formations sur inscriptions individuelles (dites « INTER ») qui s'adressent aux professionnel-le-s du champ médico-socio-éducatif, aux acteurs-trices de structures associatives et à toute personne se questionnant sur la vie affective, relationnelle et sexuelle et/ou souhaitant devenir des "personnes ressources" au sein de leur environnement de vie et/ou de travail. Aucun prérequis n'est demandé.
- les formations sur mesure (dites « INTRA ») qui s'adressent aux équipes pluridisciplinaires des structures d'accueil (santé, social, handicap, jeunesse, enfance, etc.) ou des collectifs de travail.



NOS CHIFFRES CLÉS EN 2025

8 sessions de formation organisées

80 personnes qui ont eu accès à nos formations

84 heures de formation que nous avons animées

VERBATIM

« Cette journée m'a redonné confiance en mes compétences, a renforcé ma confiance en moi, mes capacités professionnelles »

« Cette formation m'a apporté une connaissance plus approfondie sur la manière d'écouter les jeunes »

« Je suis reconnaissante de ces 2 journées, je repars avec pleins d'outils, des prises de conscience, des idées »

« Cette formation m'a permis d'aller plus loin et me donne envie d'approfondir la question de la réduction des risques, j'ai le sentiment d'avoir enrichi ma posture professionnelle »

NOTRE PROJET PÉDAGOGIQUE

Nos formations s'appuient sur nos piliers d'intervention que sont l'approche centrée sur la personne, l'éducation populaire, l'approche de réduction des risques et une approche inclusive et positive de toutes les sexualités. Nos ressources sont politiquement situées.

Nous privilégions une alternance entre des apports de contenus théoriques et méthodologiques, des partages d'expériences de terrain, et une alternance entre travail en petits groupes / restitution en plénière, dans une démarche d'appropriation collective.

Nos outils de pédagogie active, issus de l'Éducation populaire, permettent les échanges et la co-construction de nouveaux savoirs, de faire émerger les représentations et de les travailler, mais aussi de s'expérimenter lors de mises en situations. La formation sollicite donc la participation et l'implication de chacun·e et permet un cheminement personnel et professionnel.

NOTRE ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nous sommes une équipe pluri-professionnelle mobilisant nos formations diverses et notre expérience de terrain dans l'accompagnement des personnes autour des questions vies affectives, relationnelles et sexuelles. En cela, nous tentons d'être au plus proche des réalités des personnes que nous accompagnons et formons. Nous mettons notre engagement féministe intersectionnel au cœur de notre pratique et nous appuyons sur le Mouvement National du Planning Familial, pour poursuivre une veille politique et pédagogique des thématiques que nous abordons.

Notre posture de formatrices est avant tout d'outiller les professionnel·le·s et les personnes ressources dans leurs situations de travail en fonction des besoins et des attentes, et de porter un regard positif inconditionnel sur chacun·e afin de faciliter les échanges.

UNE CERTIFICATION QUALITÉ

Depuis 2023, notre Organisme de Formation est certifié Qualiopi au titre de la catégorie « actions de formation », par l'organisme certificateur CertUp, la marque Qualiopi visant à attester de la qualité du processus de formation et permettant une plus grande lisibilité de l'offre de formation. La certification a été renouvelée en octobre 2025. Le certificat est consultable sur notre site internet.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie suivante : actions de formation

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Nous proposons un questionnaire écrit d'auto-évaluation en début et en fin de formation pour évaluer la progression dans l'acquisition des compétences visées et/ou un quizz pour évaluer les connaissances acquises en fin de formation.

Tout au long des journées de formation, nous sollicitons les stagiaires avec des bilans oraux, réalisés pour mesurer la dynamique d'apprentissage et adapter les contenus aux besoins.

Une évaluation peut être proposée 3 mois après la formation afin d'évaluer l'impact à long terme sur les pratiques professionnelles.

UN ACCUEIL INCLUSIF

Les locaux dans lesquelles sont dispensés les formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes attentives aux dispositions pour accueillir dans les meilleures conditions.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout besoin d'adaptation au regard d'une problématique de santé. Nous pourrions vérifier ensemble que les éléments pédagogiques de la formation sont adaptés à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, nous pourrions déterminer ensemble comment nous adapter au mieux à vos contraintes et capacités.

LES MODALITÉS PRATIQUES

Le coût pédagogique des formations varie en fonction du nombre de jours.

Le coût de nos actions de formation peut être pris en charge par les structures / employeurs via l'OPCO, car nos actions de formation sont certifiées Qualiopi.

Les tarifs des formations INTER sont de 600 € la session de 2 jours / 900 € la session de 3 jours.

Un tarif réduit pour les particuliers et/ou les personnes ne pouvant avoir accès à des prises en charge est proposé à hauteur de 250 € la session de 2 jours / 400 € la session de 3 jours.

Les tarifs des formations INTRA sont de 2250 € la journée de formation.

Les repas ne sont pas pris en charge.

Des lieux de restauration sont accessibles aux alentours de la salle de formation.

ACCUEILLIR ET SOUTENIR LES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES SEXUELLES

100 % des stagiaires
estiment la formation
adéquate aux
objectifs initialement
fixés

100 % des stagiaires
se sont dit·e·s
satisfaites voire très
satisfaites

Les violences sexuelles constituent un phénomène massif de société. Leurs conséquences sur la vie des victimes, tant sur le plan social que de la santé physique et mentale, sont néanmoins rarement prises en compte. La reconnaissance par l'entourage de ces violences et l'accès à une prise en charge adaptée constituent pourtant un facteur essentiel de mieux être pour les personnes. La question des violences sexuelles est inévitable et il existe un véritable enjeu à ce qu'un maximum d'actrices-teurs de terrain soient outillé·e·s sur la question des violences sexuelles afin d'accueillir et de soutenir au mieux les personnes victimes et leurs proches.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être capable d'accueillir et soutenir les personnes victimes de violences sexuelles dans une posture d'écoute active

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Identifier les systèmes d'oppressions dans lesquels s'inscrivent les violences sexuelles ainsi que les représentations sociales qui existent autour des violences sexuelles
- * Comprendre les mécanismes généraux des violences sexuelles et savoir repérer les stratégies des agresseurs
- * Développer une posture d'écoute active et d'accueil féministe permettant de faire émerger le récit d'une personne ayant vécu des violences sexuelles
- * Repérer le réseau de professionnel·le·s et les associations engagés dans l'accueil et l'accompagnement des personnes victimes de violences sexuelles.

DURÉE

14 heures
réparties sur 2
jours

DATES

4 et 5 février 2026

GENRE, ÉCOUTE ET SEXUALITÉS

100 % des stagiaires
estiment la formation
adéquate aux
objectifs initialement
fixés

100 % des stagiaires
se sont dit·e·s
satisfaites voire très
satisfaites

« Comment répondre aux questions en santé sexuelle des personnes que l'on accompagne ? Comment créer un cadre d'écoute adapté pour échanger sur les questionnements autour du genre et des sexualités ? Quels mots utiliser pour aborder les questions liées au corps, au plaisir, au consentement ? Comment promouvoir une santé sexuelle accessible, respectueuse et adaptée à toutes ? » Il n'est pas toujours facile de se sentir légitime à parler de genre et sexualités. Cette formation vise globalement à outiller les participant·e·s à une meilleure prise en compte de la dimension relationnelle, affective et sexuelle dans l'accompagnement des personnes en intégrant à cette démarche l'analyse des rapports sociaux de genre et la réduction des risques.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être en mesure d'offrir un espace d'écoute et d'information en matière de genre et de sexualités

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Identifier les représentations autour des sexualités, du genre, des orientations relationnelles, et identifier les normes sociales autour du consentement
- * Comprendre les rapports sociaux de domination et identifier leurs conséquences dans les domaines du genre et des sexualités
- * Acquérir ou actualiser ses connaissances autour des IST/VIH, des moyens de contraception et de l'avortement
- * S'outiller pour parler d'anatomie, de corps et de plaisir
- * Renforcer ses compétences à l'écoute active et sa posture professionnelle dans une approche positive des sexualités et de la réduction des risques sexuels

DURÉE

14 heures
réparties sur 2
jours

DATES

13 et 14 avril
2026



VIOLENCES SEXUELLES FAITES AUX ENFANTS ET AUX ADOS

**Nouvelle
formation**

REPÉRER, ACCUEILLIR LA PAROLE, SIGNALER

Chaque année 160 000 enfants sont victimes de violences sexuelles, dont 77 % au sein de la famille, selon la CIIVISE. Les enfants en situation de handicap ont un risque 2,9 fois plus élevé d'être victime de violences sexuelles. En 2021, une enquête INSERM révèle que 13 % des femmes et 5,5 % des hommes disent avoir subi des violences sexuelles dans leur enfance, dont 4,6 % des femmes et 1,2 % des hommes des violences incestueuses. Pourtant, quand un enfant parle de violences à un adulte, dans 60 % des situations les professionnel-le-s n'agissent pas. Il y a donc un vrai enjeu de capaciter les adultes à réagir.

Cette formation de 3 jours s'adresse aux professionnel-le-s du secteur médico-social, éducatif, médical, judiciaire, et/ou en contact avec des mineur-e-s, enfants ou ados. Elle vise à outiller les personnes pour écouter, prévenir, identifier, accompagner les situations de violences sexuelles, et particulièrement dans les cas d'inceste et pour les enfants et ados en situation de handicap, dans une perspective féministe et enfantiste.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être capable de repérer les signes de violences sexuelles, d'accueillir le récit, d'agir face à une révélation, d'informer sur les dispositifs existants pour accompagner les familles et les professionnel-le-s.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Comprendre les spécificités des violences sexuelles faites aux enfants et aux ados, notamment de l'inceste et des cyberviolences
- * Comprendre les spécificités des violences faites aux enfants et aux ados en situation de handicap
- * Savoir repérer des signes de situations préoccupantes et de violences sexuelles faites aux enfants et aux ados
- * Développer une posture d'écoute active et d'accueil féministe permettant de faire émerger le récit d'un-e enfant
- * Comprendre le cadre juridique et identifier le réseau de professionnel-le-s pour orienter un-e enfant ou un-e ado qui vit ou a vécu des violences sexuelles

DURÉE

21 heures réparties
sur 3 jours

DATES

16, 17 et 18
novembre 2026



HANDICAP

VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE

**Nouvelle
formation**

Le Planning Familial met en place le programme national « Handicap et alors ! » afin de favoriser la reconnaissance et la promotion de la vie relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap, et en mettant l'accent sur le repérage et la lutte contre les différentes formes de violences notamment sexuelles. Un volet de ce programme est dédié à l'accompagnement des professionnel-le-s et des institutions. Plus d'informations sur le programme : <https://www.planning-familial.org/fr/handicap-et-alors-257>

Au Planning Familial 31, nous travaillons depuis plusieurs années en partenariat avec le Collectif Zef ([site internet](#)) à travers notamment la mise en place de groupes de paroles autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle, et autour des parentalités. C'est donc dans le cadre de ce partenariat que nous proposons conjointement cette formation.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être outillé-e pour une meilleure prise en compte de la dimension relationnelle, affective et sexuelle dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap et être en capacité d'amorcer une dynamique d'équipe et institutionnelle concernant la prise en compte de leur santé sexuelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Permettre l'expression des questions liées à la vie affective, relationnelle et sexuelle des personnes en situation de handicap, de leur famille et de leurs proches
- * Identifier les représentations autour des sexualités
- * Promouvoir la réduction des risques sexuels et l'autonomie des personnes en situation de handicap en matière de santé sexuelle
- * Permettre aux publics de repérer les personnes ressources et les relais autour de ces différentes questions.

DURÉE

21 heures réparties
sur 3 jours

DATES

Automne 2026
(dates à venir)



NOS FORMATIONS SUR MESURE

VOUS SOUHAITEZ VOUS FORMER EN ÉQUIPE ?

Nous proposons sur commande des sessions de formation sur mesure, adaptées aux besoins spécifiques des structures. Nous pouvons élaborer avec vous un projet de formation autour de toute question relative aux vies affectives, relationnelles et sexuelles.

Une proposition pédagogique comprenant des objectifs de formation, ainsi que les modalités de formation (temporalité, durée, moyens alloués) pourront être définis conjointement en fonction des besoins repérés par les équipes.

Voici quelques thématiques pouvant faire l'objet de formations dédiées :

- * Écoute active (plus détaillée en page suivante)
- * Devenir animateur·ice PRODAS (plus détaillée en page suivante)
- * Animer un groupe de parole
- * Modules d'approfondissement autour de la santé sexuelle (contraception, IVG, IST)
- * Créer une culture commune autour des violences sexuelles et sexistes (VSS) dans votre structure

Certaines de ces formations peuvent être pensées en collaboration avec des partenaires associatifs.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour que nous précisions ensemble votre demande.

Toutes nos formations INTER sont également accessibles en INTRA, sur demande d'une structure.

ÉCOUTE ACTIVE -> 1 JOUR

L'écoute active est une technique centrale dans la pratique de terrain au Planning Familial. Elle est issue de l'approche centrée sur la personne (Carl Rodgers, psychologue humaniste étasunien) qui met l'accent sur le développement de la personne, ses émotions, et sa capacité à choisir son chemin de vie. La formation permet de comprendre les bases de l'écoute active et de s'expérimenter pour se sentir plus à l'aise à créer du dialogue et accueillir des récits concernant la vie affective, relationnelle et sexuelle, tout en travaillant sur ses propres représentations.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Développer une posture d'écoute active permettant de faire émerger des récits
- * Travailler sur les représentations
- * S'outiller pour faire face aux enjeux émotionnels dans les entretiens d'écoute

DEVENIR ANIMATEUR·ICE PRODAS -> 5 JOURS

Le ProDAS, ou PROgramme de Développement Affectif et Social, est un programme précoce de prévention et de promotion de la santé mentale qui vise à favoriser le bien-être et le vivre-ensemble en développant les compétences psychosociales des enfants et des adolescent·e·s, à l'origine en milieu scolaire mais qui peut s'étendre à d'autres structures et publics. La formation permet de découvrir de nouveaux outils d'animation : comment réguler le groupe, mieux gérer les interactions et les conflits, permettre aux enfants de formuler leurs ressentis, leur donner la parole, etc.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Avoir un référentiel théorique permettant d'appuyer sa pratique, d'élaborer et de défendre la mise en œuvre du ProDAS (organisation, progression, construction des thématiques, enjeux, ressources...)
- * S'approprier une posture d'écoute active qui favorise des interactions positives avec les enfants et les adolescent·e·s, les équipes éducatives
- * Reconnaître, identifier et définir le rôle des émotions et leur lien avec les besoins
- * Mettre en pratique l'animation d'activités et de cercle de parole axé sur l'expression de soi et des ressentis
- * Mettre en pratique des outils qui aident au développement des compétences psycho-sociales de chacun·e

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

contact@planningfamilial31.fr

Pour plus d'informations sur le Planning Familial 31, retrouvez-nous sur

[Facebook](#), [Instagram](#) ou sur notre [site Internet](#)

