

Mon corps, mes limites

Cinq règles à afficher, huit situations pour savoir quand dire non, la différence entre une surprise et un secret qui pèse, et la main de confiance. 7 pages A4, de 3 à 7 ans.



Avant de commencer

Connaître le nom des parties du corps, y compris les parties intimes. Avoir entendu à la maison qu'on peut refuser un bisou.

Le matériel à prévoir

Des crayons pour la main de confiance, des ciseaux pour les cartes.

Dans ce pack

- Mon corps est à moi, p. 2
- Oui ou non ? (A), p. 3
- Surprise ou secret ?, p. 4
- Ma main de confiance, p. 5
- Pour l'adulte, p. 6
- Les cartes de contrôle, p. 7

Présenter le pack

1. En parler à un moment calme, jamais après un incident.
2. Lire les règles comme une règle de sécurité parmi d'autres.
3. Jouer les situations : l'enfant s'entraîne à dire non, fort.
4. Remplir la main de confiance ensemble et l'afficher.

À retenir. L'enfant apprend d'abord en voyant les adultes respecter son non. Ce pack donne des mots ; ce sont les gestes du quotidien qui lui montrent que ces mots comptent. Imprimer en A4, recto seul, à « taille réelle » (100 %). Usage personnel ou en classe ; reproduction et revente interdites. Tous les packs : decouvrir-montessori.com/emotions-a-imprimer/

Sources. Conseil de l'Europe, campagne Un sur cinq et livre Kiko et la main ; 119 Allô enfance en danger, solidarites.gouv.fr et allo119.gouv.fr.

Mon corps est à moi

Cinq règles simples à afficher et à relire de temps en temps, sans dramatiser, comme on apprend à traverser la rue.

1

Mon corps est à moi.

Personne n'a le droit de me toucher si je ne veux pas.

2

Je peux dire non.

Même à un adulte, même à quelqu'un que j'aime : non à un bisou, à un câlin, à une chatouille.

3

Ce qui est sous ma culotte est privé.

On ne le touche pas, on ne le regarde pas, on ne le prend pas en photo. Sauf pour me laver ou me soigner, avec un parent près de moi.

4

Les secrets qui font peur, je les dis.

Une surprise, on la garde. Un secret qui me rend triste ou inquiet, je le dis à un adulte de confiance.

5

Je le dis, et je continue de le dire.

Si quelqu'un ne m'écoute pas, je le dis à un autre adulte, jusqu'à ce qu'on m'aide.

A Oui ou non ?

L'adulte lit une situation, l'enfant dit ce qu'il peut faire. Les cartes de contrôle donnent la réponse et une phrase pour l'expliquer.

A1 Que peux-tu faire ?

Mamie veut te faire un bisou et tu n'en as pas envie.

A2 Que peux-tu faire ?

Ton copain te chatouille, tu ris, mais tu as dit stop.

A3 Que peux-tu faire ?

Le médecin t'examine, ton papa est à côté de toi.

A4 Que peux-tu faire ?

Un grand te dit : « c'est notre secret, ne le dis à personne », et tu as peur.

A5 Que peux-tu faire ?

Ton cousin prépare une surprise pour la fête de maman.

A6 Que peux-tu faire ?

Quelqu'un veut te prendre en photo dans le bain.

A7 Que peux-tu faire ?

Ta tata te demande : « je peux te faire un câlin ? »

A8 Que peux-tu faire ?

Un adulte que tu ne connais pas te propose un bonbon pour le suivre.

Surprise ou secret ?

Une surprise rend content et finit par être dite. Un secret qui fait peur, qui rend triste ou qu'un adulte demande de cacher à ses parents se dit toujours.

Une surprise

Elle me rend content.

Elle sera dite bientôt : à la fête,
à l'anniversaire.

Je peux la garder.

Un secret qui pèse

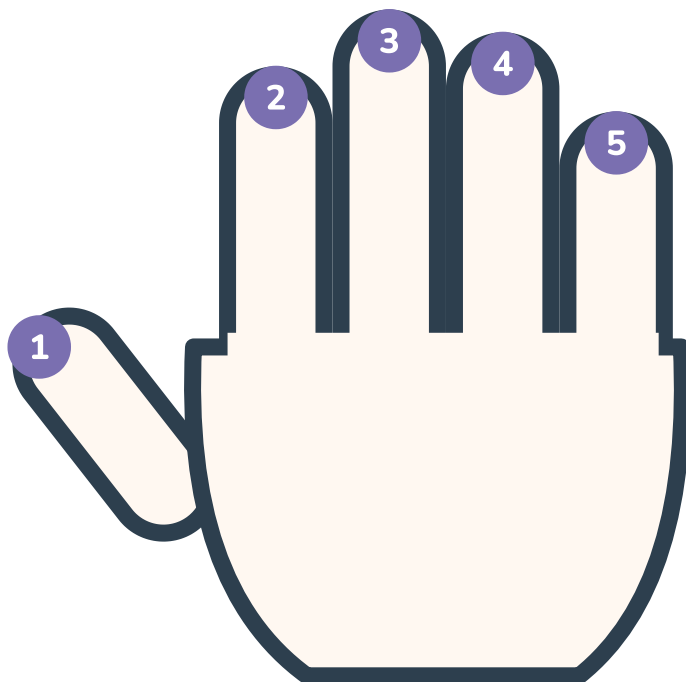
Il me rend triste, inquiet, ou il
me fait peur.

On me dit de ne jamais le
répéter, surtout pas à mes
parents.

Je le dis à un adulte de
confiance.

Ma main de confiance

Un doigt, un adulte à qui l'enfant peut tout dire. Il écrit son prénom ou le dessine sur la ligne du même numéro. On peut aussi tracer le contour de sa propre main. On l'affiche dans sa chambre.



Cinq adultes à qui je peux tout dire

1	
2	
3	
4	
5	

Pour l'adulte

À lire avant de présenter le pack.

Les mots exacts. Nommer toutes les parties du corps, y compris la vulve et le pénis, avec les mêmes mots que le coude ou le genou, permet à l'enfant de dire précisément ce qui lui arrive.

La règle de la culotte. Elle vient de la campagne « Un sur cinq » du Conseil de l'Europe, racontée aux petits dans le livre *Kiko et la main*.

Montrer l'exemple. Demander avant un câlin, accepter un refus sans se vexer, arrêter les chatouilles au premier « stop » : c'est ainsi que l'enfant apprend que son non compte.

Si un enfant se confie. Le croire, le remercier de l'avoir dit, ne pas promettre de garder le secret, et se faire aider. Le **119**, Allô enfance en danger, est gratuit, joignable 24 h sur 24 et 7 jours sur 7, par les enfants comme par les adultes. Un tchat existe pour les jeunes jusqu'à 21 ans sur allo119.gouv.fr.

Les cartes de contrôle

À garder à part pendant la recherche. Chaque case renvoie au numéro inscrit sur la carte.

A Oui ou non ?

A1 tu peux dire non : on peut proposer autre chose : un signe de la main, un check, un sourire.

A2 il doit s'arrêter : stop veut dire stop, même quand on rit.

A3 c'est d'accord : le médecin soigne, et un parent est là.

A4 tu le dis : un secret qui fait peur se dit toujours à un adulte de confiance.

A5 tu peux garder le secret : c'est une surprise : elle sera dite bientôt et rendra tout le monde content.

A6 tu peux dire non : ton corps nu est privé. Tu peux le dire à un parent.

A7 tu choisis : elle te demande : tu peux dire oui ou non.

A8 tu dis non : tu ne suis jamais quelqu'un sans l'accord de tes parents, et tu le racontes.