

09A

 SAUVEGARDE DES ÉCOLES PIÈS

JE PRENDS SOIN DE MOI [ET TU M'AIDES À ÊTRE EN SÉCURITÉ]



 **SCOLOPI**
www.scolopi.org

09A

JE PRENDS SOIN DE MOI. ET TU M'AIDES À ÊTRE EN SÉCURITÉ



COORDINATION

József Urbán Sch.P. ©
Gladis Cuéllar
(Province de Nazareth)

Mayra Medina
(Province du Mexique)

Grzegorz Misiura Sch.P.
(Province de Pologne)

Ernest Botargues
(Province de Catalogne)

ÉDITÉ

Curie générale des Écoles Pies
Piazza dei Massimi, 4, 00186
Rome, Italie
Tél. : (0039) 09 68 409 41

proteccion@scolopi.net

<https://scolopi.org/safeguarding/>



SCOLOPI
www.scolopi.org

1. BIENVENUE

Salut !

Ce cahier est pour toi.

Parce que tu es important(e). Parce que tu mérites de te sentir en sécurité, aimé(e) et heureux(se).

Et parce que tu peux aussi aider à prendre soin des autres.

Ici, nous allons parler de choses importantes :

- » De ton corps.
- » De ce que tu ressens.
- » De ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas.
- » De ce qu'il faut faire quand quelque chose ne te plaît pas ou te fait te sentir mal.

Il n'y a pas de questions bêtes.

Il n'y a pas de honte à parler.

Commençons !



2. QU'EST-CE QUE PRENDRE SOIN DE SOI ?

Prendre soin de soi, c'est s'aimer. Prendre soin de soi, c'est se protéger. Prendre soin de soi, c'est savoir qu'on a de la valeur.

C'est aussi se laisser soigner par de bonnes personnes qui t'aiment bien : maman, papa, les grands-parents, les professeurs, les grands frères et s'urs, les amis, les animateurs

Et toi aussi, tu peux prendre soin des autres : de tes amis, des plus petits, de ceux qui en ont besoin.

Prendre soin de soi, c'est dire : « Je suis précieux(se) ! »



TROIS FAÇONS DE PRENDRE SOIN :

**JE
PRENDS
SOIN DE
MOI.**

**JE
PRENDS
SOIN DE
TOI.**

**NOUS
PRENONS
SOIN LES
UNS DES
AUTRES.**

3. MON CORPS EST À MOI

Ton corps est à toi. Toi seul(e) décides de ce qui te plaît et de ce qui ne te plaît pas. Personne ne peut te toucher si tu ne le veux pas. Il y a des parties du corps qui sont privées, et elles doivent être respectées. Elles sont couvertes par les sous-vêtements ou le maillot de bain. Personne ne peut les toucher, les regarder ou en parler sans raison.

❌ CE N'EST PAS BIEN SI...

- » Quelqu'un te touche là où tu ne veux pas.
- » Quelqu'un t'oblige à faire un câlin ou un bisou.
- » Quelqu'un te met mal à l'aise avec des jeux, des photos ou des mots.

✅ C'EST BIEN SI...

- » Tu choisis de faire un câlin.
- » Un médecin t'examine avec ta permission.
- » Tu parles à quelqu'un de confiance de ce que tu ressens.



ACTIVITÉ

Dessine la silhouette de ton corps et marque d'une couleur les parties qui n'appartiennent qu'à toi.



MOTS MAGIQUES :

JE NE VEUX PAS !

ÇA NE ME PLAÎT PAS !

JE VAIS LE DIRE !



4. CE QUI EST BIEN ET CE QUI N'EST PAS BIEN

- » Parfois, c'est facile à savoir.
- » D'autres fois, un peu moins.
- » C'est pourquoi il est bon de réfléchir et de demander.
- » Voici quelques exemples.
- » Qu'en penses-tu ?

JEU : C'EST BIEN OU PAS ?

Mets un si c'est bien, et un si ce n'est pas bien.

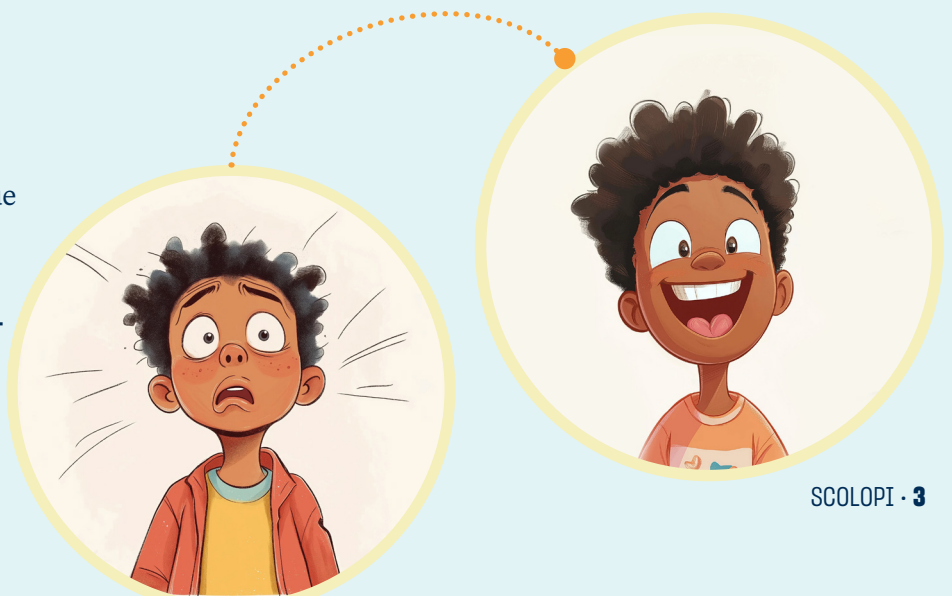
- Un ami me demande la permission de me faire un câlin.
- Un adulte me dit de garder un secret qui me met mal à l'aise.
- Un professeur m'aide avec une coupure au bras.
- Quelqu'un veut me faire des chatouilles et ça ne me plaît pas.
- On me dit que si je parle, je pourrais avoir des problèmes.

! COMMENT SAVOIR SI QUELQUE CHOSE NE VA PAS ?

Pose-toi la question :

- » Est-ce que ça me met mal à l'aise ?
- » Est-ce que ça me fait peur ou honte ?
- » Est-ce que je n'aimerais pas que ça arrive à un(e) ami(e) ?

Si tu réponds « oui » à l'une de ces questions parle à quelqu'un de confiance !



5. QUE FAIRE SI QUELQUE CHOSE ME MET MAL À L'AISE ?

Parfois, il se passe quelque chose et tu ne sais pas si c'est bien ou mal.

PEUT-ÊTRE QUE TU RESSENS :

- » Des chatouilles bizarres dans le ventre.
- » L'envie de pleurer, mais sans savoir pourquoi.
- » Que tu veux le dire, mais tu as peur.

Cela s'appelle « se sentir mal à l'aise ».

Que peux-tu faire ?

- » **Arrête.** Respire. Écoute ce que tu ressens.
- » **Dis-le :** « Je ne veux pas », « Ça ne me plaît pas », « Stop ».
- » **Éloigne-toi** si tu le peux.
- » **Raconte-le** à quelqu'un qui prend vraiment soin de toi.



S'ils ne t'écoutent pas, trouve une autre personne.
N'abandonne pas.



À QUI PUIS-JE EN PARLER ?

- » Maman ou Papa
- » Grand frère ou grande s'ur
- » Professeur
- » Une religieuse ou un animateur
- » Une autre personne bonne et responsable



6. PARLER, C'EST ÊTRE COURAGEUX

Souvent, les enfants ne racontent pas ce qui leur arrive parce que...

- » Ils ont peur d'avoir des ennuis.
- » Ils pensent qu'on ne les croira pas.
- » Ils ont honte ou ne savent pas comment le Vdire.

Mais parler, ce n'est pas désobéir. Parler, c'est être fort.

Parler, c'est prendre soin de soi et des autres.

QUE DIRE ? VOICI QUELQUES IDÉES :

- » « J'ai besoin de te dire quelque chose. »
- » « Est-ce que je peux te parler seul(e) ? »
- » « Il m'est arrivé quelque chose et je ne sais pas si c'est normal. »



RAPPELLE-TOI :

- » Tu as le droit de raconter ce qui t'arrive.
- » Tu mérites d'être écouté(e) avec attention.
- » Ce n'est pas de ta faute si les autres font quelque chose de mal.



7. J'AI DES DROITS !

Tu as des droits. Même si tu es un enfant. Même si tu es petit(e). Les droits ne se gagnent pas : tu les as parce que tu es toi.

QUELQUES-UNS DE TES DROITS :

- » D'être bien traité(e).
- » De dire « non » si quelque chose te met mal à l'aise.
- » De demander de l'aide quand tu en as besoin.
- » D'être traité(e) avec respect.
- » De jouer, d'apprendre et de grandir heureux(se).



ACTIVITÉ

Écris ou dessine ton droit le plus important.



TON CORPS, TA VOIX, TA VIE :

- » « J'ai le droit de me sentir en sécurité.
- » J'ai le droit d'être cru(e).
- » J'ai le droit de parler.
- » Et aussi d'être entendu(e) ! »



8. ON PREND TOUS SOIN LES UNS DES AUTRES

Tu n'es pas seul(e).

Nous pouvons tous aider à rendre l'endroit où tu vis, étudies ou joues plus sûr.

UNE COMMUNAUTÉ QUI PREND SOIN, C'EST

- » Où tout le monde se salue avec respect.
- » Où il n'y a pas de moqueries ni de bousculades.
- » Où les plus grands prennent soin des plus petits.
- » Où on écoute quelqu'un qui est triste.
- » Où on dit la vérité, même quand c'est difficile.



NOUS SOMMES UN RÉSEAU :

- » Si je prends soin de toi, tu peux aussi prendre soin de moi.
- » S'il arrive quelque chose de mal, ce n'est pas de ta faute.
- » Et si nous prenons tous soin les uns des autres nous allons tous mieux.



9. MOI AUSSI, JE PEUX AIDER !

Oui, tu es peut-être petit(e) mais tu peux faire de grandes choses !

COMMENT PEUX-TU AIDER ?

- » En écoutant un(e) ami(e) qui est triste et en le disant à un adulte si tu vois qu'il/elle souffre beaucoup.
- » En disant quelque chose si tu vois qu'on embête quelqu'un.
- » En le disant à un adulte s'il se passe quelque chose de mal.
- » En rappelant aux autres que tout le monde mérite le respect.



ACTIVITÉ

Dessine une scène où tu aides quelqu'un à se sentir mieux ou plus en sécurité.



LES HÉROS DU SOIN :

Ils n'ont pas besoin de cape.
Juste d'un cœur.



10. ACTIVITÉ FINALE : MA PROMESSE DE SOIN (VOIR ANNEXE PAGE 8)

Toi aussi, tu peux faire quelque chose d'important avec ce que tu as appris.

Pense à ce que tu as lu, dessiné et ressenti dans ce cahier. Maintenant, c'est ton tour :

COMPLÈTE CES PHRASES :

Quand quelque chose me met mal à l'aise, je...

Quand je vois que quelqu'un ne va pas bien, je...

Pour prendre soin de moi et des autres, je promets...



TA VOIX COMPTE :

- » Ce cahier ne se termine pas ici.
- » Tu peux continuer à parler, à poser des questions, à partager.
- » Tu fais partie d'une communauté qui prend soin !



11. RESSOURCES ET CONTACTS

Si tu as besoin d'aide ou si tu veux parler à quelqu'un, voici des personnes qui peuvent t'aider :

Personne adulte de confiance :

Coordinateur/trice de la protection de ton école ou de ta communauté :

Nom : _____

Téléphone / e-mail : _____

AUTRES PERSONNES À QUI TU PEUX PARLER :

- » Maman ou Papa
- » Professeur
- » Grand frère/grande sœur
- » animateur/trice du groupe



**TU N'ES PAS
SEUL(E).
CE N'EST PAS DE TA
FAUTE.
TU AS LE DROIT
QU'ON PRENNE
SOIN DE TOI.**



