

09B

 SAUVEGARDE DES ÉCOLES PIÈS

PRENDRE SOIN DE MOI, PARLER ET AGIR





09B PRENDRE SOIN DE MOI, PARLER ET AGIR

UN GUIDE POUR LES ADOLESCENTS
SUR LE SOIN, LE RESPECT ET LE
POUVOIR DE DIRE « NON ».



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/](https://scolopi.org/safeguarding/)



SCOLOPI
www.scolopi.org

1. BIENVENUE

Salut. Ce cahier est pour toi. Non pas pour te dire quoi penser, mais pour t'aider à **voir, ressentir et décider en toute liberté.**

PARCE QUE TA VOIX COMPTE.

Parce que prendre soin de toi n'est pas de l'égoïsme : c'est le principe de toute relation saine. Et parce que **personne n'a le droit de te blesser, de te faire taire ou de semer la confusion dans ton esprit.**

CE CAHIER T'ACCOMPAGNE POUR :

- » Comprendre ce que signifie vraiment prendre soin de soi.
- » Reconnaître quand quelque chose ne va pas.
- » Savoir comment agir ou aider les autres.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses.

Nous te demandons une seule chose : **ne laisse pas passer ce qui te fait du mal.**

2. QUE SIGNIFIE PRENDRE SOIN DE SOI ?

Prendre soin de soi, ce n'est pas s'enfermer. Ce n'est pas toujours tout contrôler. Ce n'est pas se méfier de tout le monde. Prendre soin de soi, c'est vivre en conscience. C'est savoir que tu as de la valeur. C'est poser des limites et aussi les reconnaître chez les autres.

PRENDRE SOIN DE SOI IMPLIQUE :

- » Savoir dire « **non** » sans peur.
- » Reconnaître ce qui te fait du bien et ce qui ne te fait pas de bien.
- » Chercher de l'aide quand quelque chose te dépasse.



PRENDRE SOIN DE SOI IMPLIQUE :

**SAVOIR DIRE
« NON » SANS
CRAINTE**

**RECONNAÎTRE CE
QUI VOUS FAIT DU
BIEN ET CE QUI NE
VOUS FAIT PAS
DU BIEN.**

**DEMANDER DE
L'AIDE LORSQUE
QUELQUE CHOSE
VOUS DÉPASSE.**

3. TON CORPS, TES ÉMOTIONS, TES DÉCISIONS

Ton corps n'est pas un objet. Il n'appartient à personne. Ton corps est ta maison. Ton espace. Ta décision.

PERSONNE N'A LE DROIT DE...

- » Toucher ton corps sans ton consentement clair.
- » Te demander des photos intimes ou te parler de sexe si tu n'en as pas envie.
- » Utiliser l'affection pour te manipuler ou semer la confusion.
- » Te dire : « si tu n'es pas d'accord, c'est que tu ne m'aimes pas ».

LE CONSENTEMENT, C'EST...

- » **Libre** : Tu décides, sans pression.
- » **Éclairé** : Tu sais de quoi il s'agit.
- » **Réversible** : Tu peux dire « non » même si tu avais dit « oui » avant.

4. CE QUI N'EST PAS ACCEPTABLE

Tout ce qui est inconfortable n'est pas un abus. Mais **tout abus commence là où une limite est franchie sans ta permission.**

Parfois, l'abus est évident :

- » Un coup.
- » Une agression sexuelle.
- » Une insulte grave.

D'autres fois, c'est plus confus :

- » Quelqu'un qui te dit quoi faire « pour ton bien ».
- » Un adulte qui te fait sentir spécial... mais qui t'isole du groupe.



PRENDRE SOIN DE SOI ≠ SURVIVRE

« JE NE VEUX PAS SEULEMENT SURVIVRE. JE VEUX VIVRE AVEC RESPECT, AVEC LIBERTÉ, AVEC CONFIANCE. ET POUR CELA... J'AI BESOIN DE PRENDRE SOIN DE MOI. »



- » Un ami qui n'accepte pas ton « non ».
- » Un animateur qui t'écrit des choses personnelles ou t'envoie des messages étranges.

QUELQUES FORMES D'ABUS OU DE VIOLENCE :

- » **Physique** : Te toucher sans permission, frapper, pousser.
- » **Sexuelle** : Insinuations, attouchements inappropriés, demande de photos, viol.
- » **Émotionnelle** : Humiliation, cris, chantage, pression.
- » **Spirituelle** : Utiliser la foi pour te manipuler, te faire taire ou t'imposer des décisions.
- » **Numérique** : Te harceler avec des messages, diffuser des images, surveiller tes réseaux sociaux.



MON CORPS COMMUNIQUE AUSSI

- » « Quand mon corps se tend, se sent mal à l'aise, se contracte... Peut-être que quelque chose ne va pas. Mon corps aussi me parle. Je dois apprendre à l'écouter. »



TU N'EXAGÈRES PAS. TU N'INVENTES RIEN. TU N'ES PAS SEUL(E).

- » « Si quelque chose t'a blessé(e), peu importe si les autres ne l'ont pas vu. Si tu t'es senti(e) confus(e), effrayé(e), mal à l'aise... ne l'ignore pas. Tu n'as pas besoin de preuves pour parler. Tu as besoin de confiance. »



5. QUE FAIRE S'IL M'ARRIVE QUELQUE CHOSE ?

Quelque chose t'a fait te sentir mal ? Tu te sens confus(e), blessé(e), trahi(e) ? Voici des étapes que tu peux suivre. Tu n'es pas obligé(e) de toutes les faire. Mais une seule est un début.

1. RECONNAIS-LE.

Ne minimise pas ce que tu ressens. Ton malaise est légitime.

2. TROUVE UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

Quelqu'un qui t'écouterait sans juger. Cela peut être un membre de ta famille qui te respecte, un éducateur ou un animateur avec qui tu te sens en sécurité, ou un coordinateur de la protection.

3. DIS CE DONT TU AS BESOIN.

Tu peux commencer par des phrases comme : « Je veux te dire quelque chose de difficile », « Je ne sais pas si c'est normal, mais il m'est arrivé ça », ou « J'ai besoin que tu me croies ».

4. CONTINUE DE PARLER JUSQU'À CE QUE TU SOIS ENTENDU(E).

Si la première personne ne réagit pas bien, trouve quelqu'un d'autre.

TA VOIX COMPTE.

6. COMMENT PARLER ET À QUI S'ADRESSER

PARLER N'EST PAS FACILE. MAIS C'EST NÉCESSAIRE.

Si algo pasa:

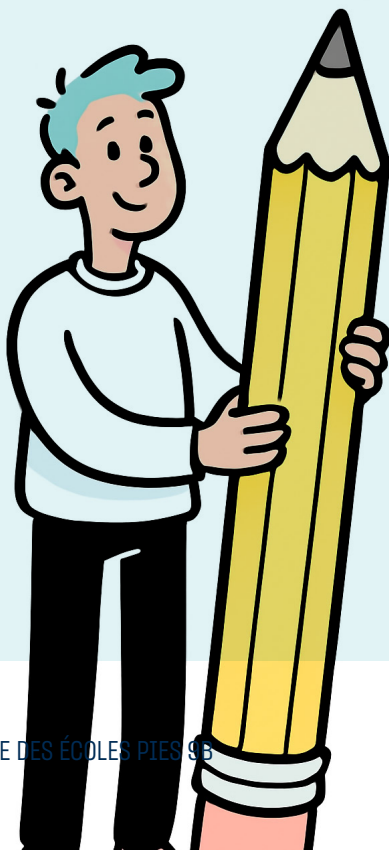
- » No guardes silencio para proteger a otro.
- » No pienses que nadie te creará.
- » No te castigues por lo que te hicieron.

Busca a personas que:

- » Te escuchen sin apurarte.
- » No te hagan sentir culpable.
- » Sepan qué hacer (coordinador/a de salvaguarda, adulto responsable).

! CE N'EST PAS DE TA FAUTE

» « La faute incombe à la personne qui franchit la limite. Tu as le droit de te sentir en sécurité. Toujours. »



! PARFOIS, ÉCRIRE PEUT AIDER

» Si tu ne peux pas parler directement, écris ce qui s'est passé. Ou fais un dessin. Ou enregistre ta voix. L'important est de commencer à laisser sortir ce qui fait mal.

7. MES DROITS

Tu n'as pas à mériter le droit d'être protégé(e). Cela ne dépend pas de ton âge, de ta personnalité, de ta façon de t'habiller ou de ce que tu crois.

TU AS LE DROIT :

- » D'être traité(e) avec respect et dignité.
- » De prendre des décisions concernant ton corps.
- » De dire « non » sans peur.
- » D'être entendu(e) et cru(e).
- » De chercher de l'aide sans être blâmé(e).
- » De vivre sans violence, chantage ou menaces.
- » D'utiliser internet sans être surveillé(e) ou harcelé(e).
- » D'avoir ton propre espace, ta propre foi et tes propres émotions... sans que personne ne les manipule.



TES DROITS NE SONT PAS NÉGOCIABLES



« Personne — ni un adulte, ni un ami, ni une autorité religieuse — ne peut te priver de tes droits. Si quelqu'un essaie, c'est le signe que quelque chose ne va pas. »



LE GROUPE N'EST PAS UNE EXCUSE

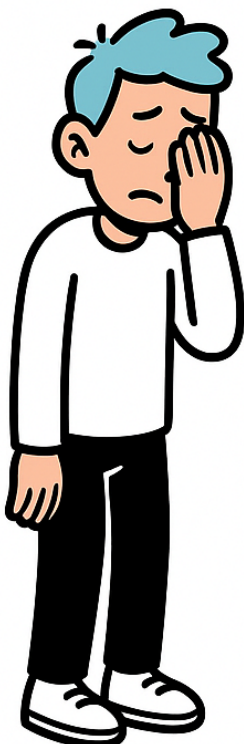
- » « Si tout le groupe rit... cela ne rend pas la chose moins violente.
- » Si tout le monde le fait... cela ne la rend pas acceptable.
- » Penser et agir par soi-même, c'est aussi une façon de prendre soin. »

8. PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES

Nous ne vivons pas isolés. Ce que vit une personne peut en affecter d'autres. C'est pourquoi une communauté saine **n'est pas parfaite, mais elle est vigilante et solidaire.**

COMMENT POUVONS-NOUS PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES ?

- » En ne riant pas de la douleur des autres.
- » En ne partageant pas de photos, de secrets ou de ragots.
- » En disant quelque chose si nous voyons quelque chose de mal.
- » En soutenant ceux qui en ont besoin.





TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE UN EXPERT

« Tu as juste besoin d'être humain. Écouter, croire, soutenir. Parfois, cela suffit à sauver une vie. »



10. ACTIVITÉ FINALE : MON ENGAGEMENT

Ce que tu as lu ici n'est pas de la théorie. C'est la vie réelle. C'est ta vie. Alors, nous t'invitons à prendre un moment pour toi. Pense. Écris. Décide.

COMPLÈTE CES PHRASES HONNÊTEMENT :

Une chose dont je veux mieux prendre soin dans ma vie, c'est :

_____.

Un droit que je ne laisserai personne m'enlever :

_____.

Si quelque chose me met mal à l'aise, je promets de :

_____.

Si je vois quelqu'un souffrir ou avoir besoin d'aide, je ferai :

_____.

MON ENGAGEMENT PERSONNEL

Aujourd'hui, je m'engage à prendre soin de moi et des autres. Je ne me tairai pas si quelque chose fait mal. J'écouterai mon corps, ma conscience et mon cœur. Je ferai partie d'une communauté qui protège et respecte.

Signature (si tu veux) : _____

Date : _____.

9. MOI AUSSI, JE PEUX AIDER

Peut-être que ce n'est pas toi qui souffres. Peut-être que tu n'es pas sûr(e) que ce que tu vois soit grave. Mais si **quelque chose en toi te semble anormal**, sois attentif(ve).

DE PETITES CHOSES QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE :

- » Ne répète pas les blagues qui humilient les autres.
- » Arrête-toi quand quelqu'un dit que quelque chose le dérange.
- » Regarde les gens dans les yeux quand ils demandent de l'aide.
- » Ne reste pas silencieux(se) si tu vois de la maltraitance.
- » Accompagne quelqu'un qui a besoin de parler.
- » Partage ce cahier avec quelqu'un d'autre.



CE QUI COMMENCE ICI...

- » Un engagement n'est pas une promesse parfaite.
- » C'est une direction. Un pas. Une façon d'être présent dans la vie.



11. RESSOURCES ET CONTACTS

Besoin d'aide ? Envie de parler à quelqu'un ? Voici quelques personnes ou lieux vers qui tu peux te tourner :

Adulte de confiance

_____.

Coordinateur/trice de la protection dans ton école ou ton groupe

Nom : _____

Contact : _____.

Lieux où tu peux te sentir en sécurité :

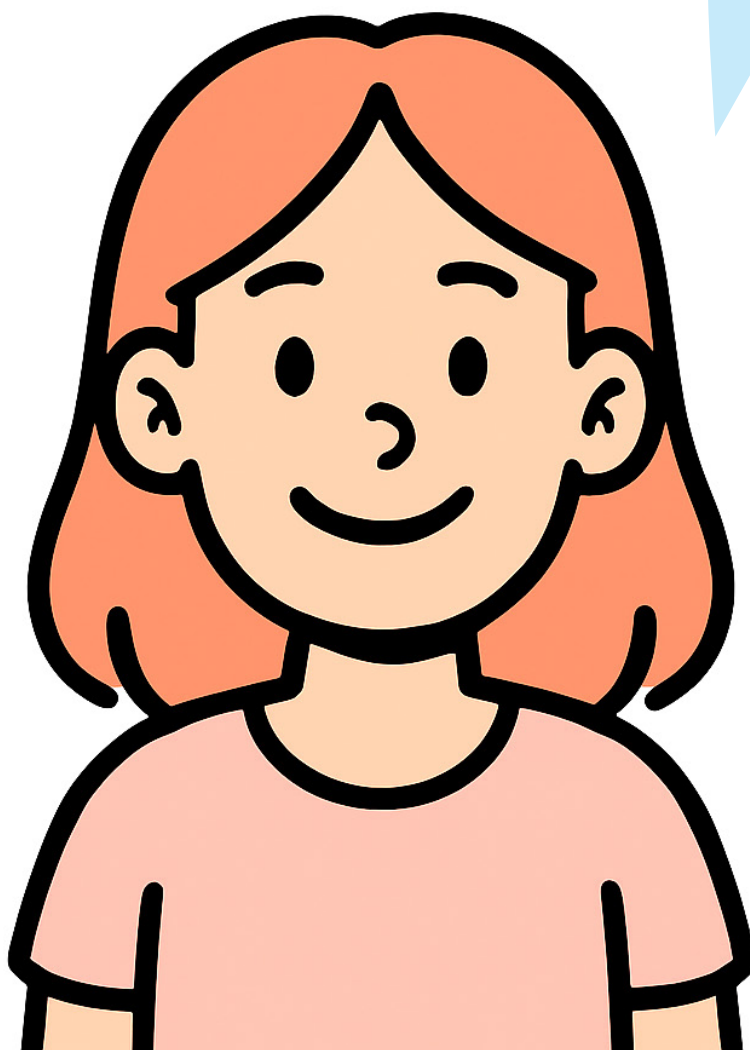
- » Maison, École, Groupe Calasanz, Chapelle ou espace de prière, Bureau du conseiller/de la conseillère.

Lignes ou sites d'aide (peuvent être adaptés selon le pays) :

- » Numéro d'aide à l'enfance, Ligne de soutien émotionnel pour les jeunes, [Nom du site web de la Province ou du Mouvement Calasanz].



PARLER NE TE REND PAS FAIBLE. ÇA TE LIBÈRE. PARFOIS, IL SUFFIT D'UNE SEULE PERSONNE QUI ÉCOUTE. TROUVE CETTE PERSONNE. PARLE. FAIS LE PAS.





MON ENGAGEMENT

Ce que tu as lu ici n'est pas de la théorie. C'est la vie réelle.

C'est ta vie. Alors, nous t'invitons à prendre un moment pour toi. Pense. Écris. Décide.

COMPLÈTE CES PHRASES HONNÊTEMENT :

Une chose dont je veux mieux prendre soin dans ma vie, c'est :

Un droit que je ne laisserai personne m'enlever :

Si quelque chose me met mal à l'aise, je promets de :

Si je vois quelqu'un souffrir ou avoir besoin d'aide, je ferai :

MON ENGAGEMENT PERSONNEL

Aujourd'hui, je m'engage à prendre soin de moi et des autres.

Je ne me tairai pas si quelque chose fait mal.

J'écouterai mon corps, ma conscience et mon cœur.

Je ferai partie d'une communauté qui protège et respecte.

Signature (si tu veux) : _____

Date : _____

