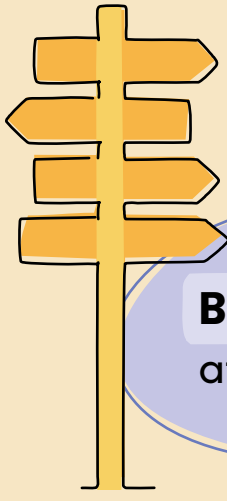
Répertoire d'animations

Voies

Ouvrir la voie à l'éducation à la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier



Banque d'idées pour animer des ateliers dynamiques et structurés

marie-vincent

Remerciements

Le projet Voies a été élaboré par Marie-Vincent (marie-vincent.org).

Nous remercions la Fondation Lucie et André Chagnon, grâce à laquelle Marie-Vincent a réalisé un ensemble d'outils de prévention de la violence sexuelle envers les enfants de 4 à 12 ans ayant besoin de soutien particulier. Les outils sont destinés aux enfants, aux parents, aux proches, ainsi qu'aux intervenant·e·s travaillant auprès de ces jeunes. La contribution de la Fondation Lucie et André Chagnon a également rendu possible la diffusion de notre formation et des outils Voies.

Nous remercions également chaleureusement les intervenant·e·s et professionnel·le·s qui travaillent au quotidien auprès des enfants, ainsi que les parents, proches et autres partenaires des milieux scolaires, communautaires et du réseau de la santé et des services sociaux. Votre engagement et votre détermination à prévenir efficacement la violence sexuelle sont une source d'inspiration pour nous. Sans votre contribution, un tel projet n'aurait pu se réaliser.

Merci au comité de partenaires du projet Voies qui a aidé à l'idéation et à la conception de cet outil. Un merci particulier à Julie Huard, Nathalie Ringuette, Laurence Houle et Chloé Dextraze pour les échanges supplémentaires ayant enrichi grandement cet outil et sa conception.

Avec le soutien de

Fondation Lucie et André Chagnon

Crédits

Répertoire d'animations Voies
Ouvrir la voie à l'éducation à la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier
Banque d'idées pour animer des ateliers dynamiques et structurés

Rédaction et création du contenu : Meggie L. St-Pierre et Nadia Tranchemontagne
Aide à l'idéation et révision : Eszter Badacsonyi-Marcotte, ps. éd, Joëlle Grenon et Katherine Jodoin
Coordination des travaux : Mélanie Murphy
Illustrations : Julien Castanié
Design graphique : Léonie Côté
Révision pédagogique : Julie Huard
Révision linguistique : Thérèse Béliveau

ISBN
978-2-923809-59-5 – Version imprimée
978-2-923809-60-1 – Version numérique

© 2025 - Marie-Vincent
marie-vincent.org

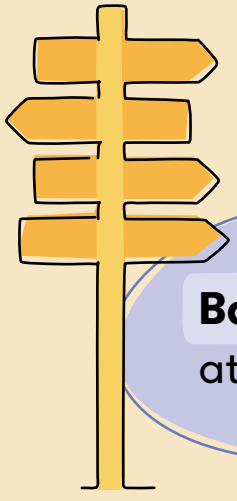
Pour citer cet outil:
Centre d'expertise Marie-Vincent. (2025). *Répertoire d'animations Voies - Ouvrir la voie à l'éducation à la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier. Banque d'idées pour animer des ateliers dynamiques et structurés.* Montréal, 174p.

Toute reproduction de cet ouvrage, même partielle,
par quelque procédé que ce soit, est interdite.

Tous droits réservés
Imprimé au Canada

Répertoire d'animations Voies

Ouvrir la voie à l'éducation à la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier



Banque d'idées pour animer des ateliers dynamiques et structurés

marie-vincent

Introduction

Le **Répertoire d'animations Voies** est un outil conçu pour aborder le sujet de la sexualité en utilisant des activités éducatives, ludiques, adaptables et variées. Ce répertoire a été développé en ayant comme public cible les enfants de 4 à 12 ans ayant besoin de soutien particulier et qui présentent des enjeux ou des défis sur le plan cognitif et/ou de la communication en lien avec une déficience intellectuelle (DI) légère, de l'autisme avec des besoins légers ou un trouble développemental du langage (TDL). Le but de cet outil est de permettre aux adultes travaillant auprès des enfants de 4 à 12 ans ayant besoin de soutien particulier de s'impliquer dans la prévention de la violence sexuelle, en ouvrant le dialogue sur la sexualité et en devenant pour ces enfants des adultes de confiance.

Bien que les activités aient été développées avec cette clientèle en tête, elles ne s'y restreignent pas pour autant. Le Répertoire d'animations Voies peut en effet être utilisé avec tous·tes les enfants de ce groupe d'âge.

Cet outil est un de ceux créés dans le cadre du projet Voies, une adaptation du programme Lanterne. Le programme Lanterne mise sur l'éducation à la sexualité et la promotion de relations égalitaires. Il a été développé pour les enfants de 0 à 5 ans et les adultes qui gravitent autour d'elles et eux. Son déploiement a mené les milieux de la petite enfance à nous signifier la nécessité d'offrir également un programme adapté pour les enfants ayant besoin de soutien particulier. Ce répertoire – comme les autres outils du projet Voies – a donc été créé afin d'augmenter l'accessibilité et la compréhension des outils de ce programme.

Le Répertoire d'animations Voies reprend de manière générale les thématiques du cahier-causerie Lanterne, en proposant des activités moins axées sur la parole, qui varient les approches en utilisant des outils plus visuels et des concepts adaptés aux différents styles de compréhension, notamment en tenant compte des divers profils de neurodéveloppement.

Il reprend également des concepts et activités abordés dans d'autres outils déjà existants, notamment le livret *Comment te sens-tu Marvin?* du programme Lanterne et l'Atlas du projet Boussole.

Tous ces outils sont disponibles gratuitement sur notre site Internet (marie-vincent.org) et peuvent être utilisés en complémentarité avec ce répertoire.

Le Répertoire d'animations Voies se divise en cinq (5) grandes sections :

1 Éducation à la sexualité chez les enfants ayant besoin de soutien particulier : la base — P. 7

2 Quelques conseils d'utilisation du Répertoire — P. 11

3 Le Répertoire d'activités : 24 thématiques à explorer! — P. 17

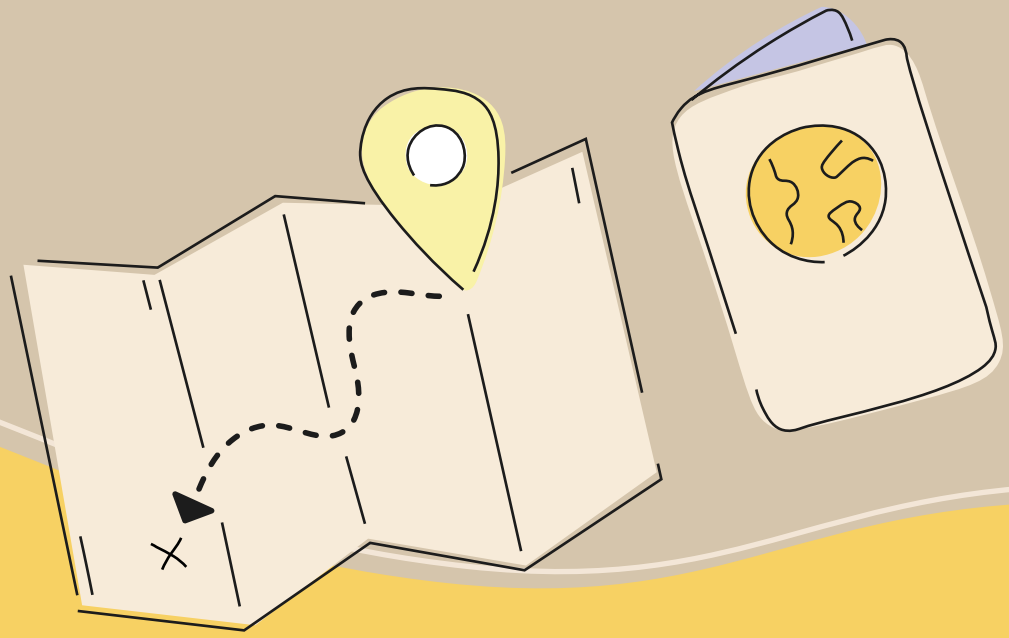
4 Les annexes : banque d'images et visuels de soutien — P. 155

5 Ressources existantes et références — P. 157

La classe de Léo

L'album jeunesse *La classe de Léo*, un des outils du projet Voies, est complémentaire à ce répertoire. Il est pertinent de l'avoir en sa possession en version numérique ou papier, pour être en mesure de réaliser l'ensemble des activités du Répertoire. Les activités nécessitant l'utilisation de l'album sont clairement indiquées.

L'album est disponible gratuitement en version PDF et vidéo sur le site de Marie-Vincent (marie-vincent.org).



1

Éducation à la sexualité chez les enfants ayant besoin de soutien particulier

→ la base

Pourquoi faire de l'éducation à la sexualité avec les enfants ayant besoin de soutien particulier?

Le développement psychosexuel fait partie du développement global de tous·tes les enfants et il évolue tout au long de la vie. Les enfants ayant besoin de soutien particulier (EBSP) ne font pas exception. Celles et ceux-ci présentent les mêmes besoins que leurs pairs neurotypiques (curiosité, plaisir sensoriel, psychoaffectifs, etc.). Comme chaque enfant est unique, le rythme de son développement psychosexuel et ses besoins peuvent s'exprimer et évoluer de manière atypique. Les adultes doivent donc ajuster leurs réponses aux besoins des enfants en fonction de l'unicité de chacun·e. Autrement dit, même si les besoins sont semblables, la façon d'y répondre peut différer et doit être adaptée aux particularités de chaque enfant.

Lorsqu'on travaille avec des enfants ayant besoin de soutien particulier, il est possible que l'éducation à la sexualité ne nous apparaisse pas comme prioritaire. Pourtant, il s'agit d'un accompagnement essentiel à offrir aux EBSP, et ce dès leur plus jeune âge. En effet, chez tous·tes les enfants, la sexualité est présente dans la petite enfance. Cela s'illustre notamment par des questionnements en lien avec la sexualité ou encore des comportements d'exploration sexuelle. L'éducation à la sexualité revêt une importance particulière pour les EBSP, puisque la littérature scientifique démontre que celle-ci est la manière la plus efficace de prévenir la violence sexuelle auprès des enfants et que les EBSP y sont particulièrement vulnérables.

En effet, si au Québec 1 fille sur 5 et 1 garçon sur 10 sont victimes de violence sexuelle avant l'âge de 18 ans, avoir des besoins particuliers multiplie ce risque, celui-ci étant 4 fois plus élevé chez les enfants vivant avec une déficience intellectuelle (Daigneault et coll., 2023; Jones et coll., 2012).

Ces enfants font face à plusieurs facteurs de vulnérabilité : défis de compréhension et de communication, grandes confiance et dépendance envers les adultes, contexte de soins (l'accès à l'intimité mène à une confusion quant aux frontières et au consentement) et banalisation de la proximité physique, moins de compétences d'affirmation de soi, isolement social (contacts moins variés, moins de modèles d'interactions), etc. Ainsi, offrir une éducation à la sexualité adaptée tôt dans la vie des enfants permet de soutenir leur développement global et de leur enseigner des habiletés de protection qui sont essentielles. Ce sont des apprentissages qui demandent en général du temps et se construisent par petites étapes.

L'éducation à la sexualité au plus jeune âge prévient également l'apparition de comportements sexuels inappropriés ou problématiques. C'est particulièrement important quand on sait que la violence sexuelle se produit fréquemment entre les pairs chez les jeunes ayant besoin de soutien particulier.

Si l'éducation à la sexualité ne commence qu'à la puberté ou vers l'âge adulte, les jeunes n'auront pas l'occasion d'intégrer progressivement les concepts ni de les appliquer dans diverses situations. En abordant la sexualité tôt et régulièrement avec les enfants ayant besoin de soutien particulier, nous leur fournissons des repères et des outils pour mieux comprendre les situations qu'elles et ils rencontrent et savoir comment agir en fonction des personnes, des contextes et de leur ressenti.

En d'autres termes, avant de pouvoir respecter les limites – les siennes et celles des autres – il est essentiel de commencer par le début : comprendre les émotions, connaître son corps, se connaître soi-même… jusqu'aux relations interpersonnelles. Ces bases sont cruciales pour favoriser la protection de soi et permettre de vivre des relations saines, menant à une sexualité adulte épanouie.

Quelques exemples de bénéfices d'une éducation à la sexualité adaptée :

- Compréhension de ce qui se passe dans leur corps
- Amélioration de l'affirmation de soi
- Utilisation des moyens de communication pour dévoiler une violence sexuelle
- Accroissement des compétences sociales
- Adoption de comportements sexuels sains vis-à-vis de soi et des autres, etc.

Comment répondre aux questions des enfants?

Les questions des enfants à propos de la sexualité peuvent parfois nous prendre de court. Avant d'aborder l'éducation à la sexualité avec les enfants, nous recommandons de se familiariser avec les attitudes à adopter lorsqu'un·e enfant pose une question relative à la sexualité. En voici un aperçu.

1. Faites preuve d'ouverture. Renforcez le fait que l'enfant vient vers vous pour avoir de l'information et respectez les questions qu'elle ou il pose :

   « Tu as bien fait de venir me voir pour me poser ta question. »
   « Merci de m'avoir fait confiance pour me poser ta question. »

2. Demandez à l'enfant ce qu'elle ou il connaît du sujet. Par la suite, rectifiez ou ajoutez de l'information au besoin. Prêtez attention aux questions ou aux réponses de l'enfant puisqu'elles vous informent sur son stade de développement psychosexuel, sur ses connaissances et sur ses besoins. Vous pourrez ainsi formuler une réponse adaptée.

   « Toi, comment penses-tu qu'on fait les bébés? »

3. Permettez-vous de dire à l'enfant que vous souhaitez réfléchir à la question avant d'y répondre si vous en ressentez le besoin. Également, si vous promettez à l'enfant de lui répondre, il est important de respecter cette promesse et de lui revenir avec une réponse. Respectez la confiance dont l'enfant a fait preuve en venant vous poser la question.

   « C'est une bonne question, laisse-moi y réfléchir, je vais te revenir là-dessus. »

4. Mentionnez à l'enfant qu'elle ou il peut vous faire confiance et revenir vous voir si elle ou il a d'autres questions à propos de la sexualité.

   « N'hésite jamais à me voir si tu as d'autres questions. »

5. Sentez-vous à l'aise de recadrer ou de refuser de répondre aux questions de l'enfant lorsqu'elles concernent votre intimité.

6. Évitez les préjugés sur les différences.

Important!

Ne pas répondre, éviter la question ou dire « *on ne parle pas de cela* » sont des attitudes qui envoient le message à l'enfant qu'elle ou il ne devrait pas vous parler de sexualité. Cela peut avoir comme conséquence de l'amener à trouver ses réponses auprès de sources moins fiables, comme ses ami·e·s ou sur Internet. Cela peut aussi l'amener à ne pas vous aviser si elle ou il est en situation à risque ou victime de violence sexuelle.

Aussi, n'oubliez pas que vous transmettez vos valeurs à l'enfant à travers vos réponses, vos silences et votre paralangage, ce qui est particulièrement important puisque les enfants ayant des défis de communication sont parfois plus sensibles aux stratégies visuelles pour décoder leur environnement.

2

Quelques conseils pour l'utilisation du Répertoire

Thématiques d'éducation à la sexualité du Répertoire

Cette partie dresse le portrait de toutes les thématiques d'éducation à la sexualité appropriées pour des enfants de 4 à 12 ans ayant besoin de soutien particulier, et qui seront abordées dans les activités du Répertoire.

Ces thématiques se divisent en trois (3) grandes sections : *Moi*, *Moi et les autres* et *Je prends soin de moi*. Pour parler de sexualité de manière générale ou pour faire les activités du Répertoire, il n'est pas obligatoire de suivre l'ordre des sections proposé. Par contre, leur chronologie a été pensée pour aider la compréhension et l'intégration graduelle des apprentissages par les enfants. Le contenu inclut des activités visant à transmettre des apprentissages aux enfants en utilisant des approches pédagogiques variées et ne reposant pas uniquement sur l'utilisation de la parole. Chaque activité propose néanmoins des exemples de formulation et de mise en pratique permettant à l'adulte de comprendre les différentes possibilités offertes pour l'utilisation des ateliers. Nous encourageons la prise de connaissance et l'appropriation du contenu de la section souhaitée avant de l'aborder avec les enfants.

Niveaux d'animation

Toujours dans un souci d'adaptabilité, le Répertoire propose pour certaines activités des niveaux de complexité. Ceux-ci permettent de s'ajuster aux besoins ainsi qu'au niveau de compréhension des enfants. De plus, ils vous permettent d'ajuster votre discours en fonction de votre niveau d'aisance. **Ces niveaux, pouvant aller de 1 à 4, ne font pas référence à des âges précis, mais plutôt au degré de complexité.** Il peut s'agir par exemple d'explications et de concepts plus complexes ou plus abstraits.

Le degré choisi peut dépendre de plusieurs choses : l'aisance de l'adulte, les valeurs culturelles ou personnelles et, surtout, le stade de développement psychosexuel des enfants à qui le contenu est présenté. Ainsi, il peut être approprié de transmettre un contenu de niveau 1 à des enfants de 9 ans ou de transmettre un contenu de niveau 2 à des enfants de 4 ans. Le choix est à la discrétion de l'adulte, au meilleur de sa connaissance des besoins et des capacités de l'enfant.

Variations pour certaines thématiques

Chaque enfant est unique et répond à des approches et stratégies pédagogiques différentes en fonction de ses champs d'intérêt, de sa personnalité et de ses défis. Pour cette raison, le Répertoire d'animations Voies propose plusieurs activités pour chacune des thématiques, ce qui permet aux intervenant·e·s de s'ajuster aux besoins des enfants.

À travers des chansons, des jeux d'association, des chasses au trésor et plus encore, le Répertoire vise à faciliter les apprentissages et à les rendre aussi ludiques que possible.

Le niveau et la variation choisis sont à votre discrétion!

C'est vous qui connaissez le mieux les enfants auprès desquel·le·s vous intervenez. Votre jugement professionnel sera votre meilleur allié pour déterminer ce qui convient le mieux et il est toujours possible d'essayer plusieurs activités et de les adapter davantage par la suite, selon les constats effectués et les préférences observées.

Table des matières

Sections	Sous-sections	Thématiques	
1 Moi	Mon cœur et ma tête	À la découverte des émotions	26
		Des émotions agréables, d'autres moins	30
		Je reconnais les émotions	32
		Trucs pour calmer la tempête des émotions	35
		Les pensées dans ma tête	43
		Confiance en soi et estime de soi	46
	Mon corps	Parties du corps	51
		Parties sexuelles	57
		Diversité corporelle et unicité	61
		Hygiène	65
		Évolution du corps	74
		Changements pubertaires	76
2 Moi et les autres	Diversité	Je suis moi, tu es toi, nous sommes égaux!	87
		Diversité de genre et sexuelle	92
	Relations interpersonnelles	Différents types de relations	98
		Frontières	102
		Composantes d'une relation saine	106
	Des repères pour agir	Ma bulle et celle des autres	112
		Intimité	122
3 Je prends soin de moi	Comprendre et mettre mes limites	S'affirmer, un pas à la fois	129
		Écouter sa petite voix	132
		Comportements Oh! Oh! (situations à risque)	134
	Faire respecter ma bulle et mon intimité	Adultes de confiance	149
		Séquence d'autoprotection	151

Le Répertoire : les 5 « R » incontournables!

Vous trouverez ci-dessous quelques notions clés pour une utilisation optimale du Répertoire, ainsi que les modalités à prioriser pour faire de l'éducation à la sexualité et prévenir la violence sexuelle chez les enfants ayant besoin de soutien particulier.

Répétition et rétention

Il faut éviter de présumer qu'une seule animation ou une seule discussion concernant une thématique particulière sera suffisante pour intégrer les notions essentielles. Au contraire, nous vous encourageons à revenir sur ces sujets autant que possible. De plus, en échelonnant les apprentissages dans le temps sur plusieurs rencontres (Kenny et coll., 2021) et en les mobilisant par petites étapes (Wissink et coll., 2015), cela favorise la rétention des informations et la maîtrise des compétences chez les enfants.

Par exemple, la relecture d'un album permet de porter attention à de nouveaux éléments de fois en fois. La **prévisibilité** est également un aspect rassurant pour certain·e·s enfants, ce qui peut favoriser l'intégration de contenu une fois le stress de l'inconnu passé. Cela peut également susciter chez les enfants l'enthousiasme et la participation quand elles et ils savent à quoi s'attendre. Autrement dit, la répétition est la clé pour permettre aux concepts d'être intégrés!

Réinvestissement

Le réinvestissement des contenus consiste non seulement à répéter ceux-ci, mais également à les réutiliser dans différentes situations ou activités. Il est donc important d'offrir de multiples opportunités pour la mise en pratique des nouveaux apprentissages (Bryce et Petherick, 2020; Martinello, 2014; Wissink et coll., 2015) et de s'attarder fréquemment à la compréhension de l'enfant envers ceux-ci (Dion et coll., 2015).

Ainsi, pour chaque animation, nous vous invitons à prévoir un élément de réinvestissement à laisser visible dans le groupe ou la classe. C'est d'ailleurs à cet effet que le Répertoire vous propose dans des encadrés des **idées de réinvestissement** qui pourront vous aider à faire vivre les concepts au-delà des animations.

Plusieurs images ont également été créées afin d'être utilisées au quotidien et adaptées en fonction de vos groupes, de votre espace, de votre créativité, etc.

Règles et respect

La sexualité est un sujet qui peut susciter certaines réactions chez les enfants, comme des rires, des malaises, des blagues déplacées, etc. Il est donc important, avant la mise en place d'activités ou de discussions, d'établir certaines règles de base pour le groupe. Cela permettra d'installer un climat de confiance et un espace sécuritaire pour tous·tes.

- Rappelez les règles du code de vie nécessaires au bon déroulement d'une activité de groupe et relatives à la thématique abordée. N'hésitez pas à utiliser du support visuel pour expliquer les règles!
- Insistez sur la nécessité du respect de ses camarades. Il est important que les enfants comprennent qu'il ne faut pas se moquer d'une question ou de la réaction d'une personne. Toutes les questions sont valides et méritent d'être entendues.

- Encouragez les enfants à utiliser les bons mots pour nommer les choses (par exemple, les parties du corps) et rassurez-les en offrant de l'aide au besoin.
- Ne forcez pas les enfants à parler. Nous vous encourageons plutôt à créer des contextes favorisant l'expression de l'enfant d'une manière naturelle et ludique. Les jeux et les animations sont d'ailleurs une bonne manière de le faire!
- Permettez aux enfants de prendre des pauses ou d'arrêter si elles ou ils le désirent. Il est possible que les enfants se sentent submergé·e·s, dépassé·e·s ou éprouvent de l'inconfort lors de l'acquisition de certaines connaissances. Il est d'ailleurs important de valider non seulement la compréhension des enfants, mais également leur bien-être et leur confort lors de l'acquisition de nouvelles connaissances. Des visuels pour exprimer le « *Je me sens bien* » et « *Je désire arrêter* » peuvent également être utilisés.
- Rappelez aux enfants qu'il est important de respecter la vie privée de chacun·e en gardant pour eux ce qui a été partagé pendant l'atelier. C'est une façon de montrer du respect et de la bienveillance envers leurs camarades.

Réactivité et renforcement de l'autonomie

Entre 4 et 12 ans, les enfants peuvent présenter de la curiosité en lien avec la sexualité, et pour certain·e·s, cette curiosité s'observe par de nombreuses questions et réactions sur le sujet.

Chez les enfants ayant besoin de soutien particulier, ces réactions peuvent être variées. Une activité peut se dérouler dans le calme et sans le moindre problème, mais il peut arriver également de faire face à des comportements à recadrer ou des effets de groupe qui peuvent parfois sembler difficiles à gérer et que l'on pourrait avoir tendance à vouloir éviter. Ces réactions montrent l'importance de l'éducation à la sexualité dès le plus jeune âge afin que les concepts soient intégrés et ne suscitent plus de surprises ni de réactions vives à long terme.

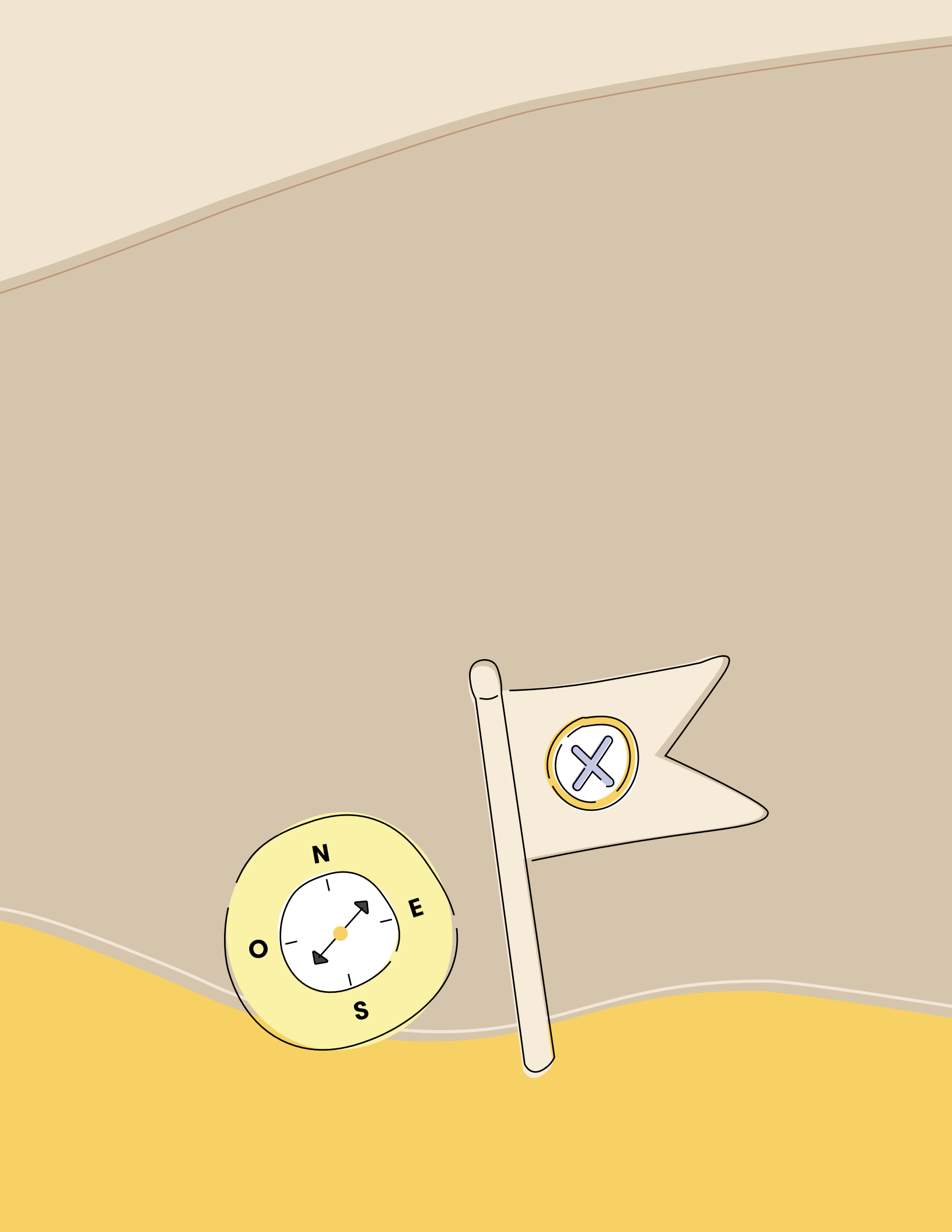
Comme intervenant·e·s, il faut donc s'attendre à certaines réactions et se préparer en conséquence. Par exemple, si la mention des parties intimes peut la première fois générer des réactions aussi bien vocales que physiques, la répétition et la gradation est ce qui permettra aux enfants de se familiariser avec les concepts et de contribuer à leur développement.

Le respect de la diversité des expressions et des comportements chez ces enfants est primordial. Par exemple, un manque de contact visuel n'indique pas forcément un manque d'attention. Certain·e·s enfants peuvent également réagir de manière atypique, comme se balancer ou taper des mains, ce qui peut être des signes de régulation sensorielle. Ne concentrez pas toute votre attention sur ces manifestations. Il faut donc y aller graduellement et ne surtout pas laisser les réactions vives ou l'agitation vous dissuader de l'importance de l'éducation à la sexualité.

Il en va de même pour le renforcement de l'autonomie des enfants. Bien qu'il soit peut-être plus exigeant pour l'adulte de laisser l'enfant développer son autonomie, cette pratique l'encourage à développer son plein potentiel et lui permet de s'épanouir à long terme.

Réalité des milieux

Le Répertoire vous propose de nombreuses activités à faire avec les enfants. Nous vous encourageons à adapter les activités aux besoins des enfants que vous côtoyez et au contexte au sein duquel les activités sont réalisées, en faisant appel à votre créativité et en y mettant votre touche personnelle.


N
E
S
O

3

Le Répertoire d'animations :

24 thématiques à explorer!

Section 1

Moi

1.1 Mon cœur et ma tête

Introduction

Les **émotions** servent à plein de choses : exprimer ce que l'on ressent, comprendre les autres, se protéger, etc. Elles sont un guide précieux qui nous aide à naviguer dans la vie quotidienne et à nous adapter à notre environnement. Les émotions sont en constante évolution, et chaque personne les vit différemment, bien que des signes puissent être communs à plusieurs pour bien les reconnaître.

En grandissant, nos émotions évoluent et nous acquérons de nouvelles habiletés émotionnelles. Cela nous permet de gérer des situations que nous n'aurions pas pu affronter avant. Même si c'est une bonne chose, les émotions peuvent parfois être déstabilisantes, particulièrement lorsqu'on ne les comprend pas bien.

La **confiance en soi** quant à elle nous aide à croire en nos capacités, à surmonter les défis, à faire des choix, à nous sentir bien dans notre peau et à développer de meilleures habiletés de protection. Comme les émotions, la confiance en soi peut fluctuer en fonction des expériences et des circonstances.

Les émotions tout comme la confiance en soi sont nécessaires, elles sont des guides précieux pour se protéger et naviguer dans les différentes étapes de la vie.

Encadré de référence

Les signes des émotions

Dans le cadre des activités de cette section, vous serez invité·e·s à attirer l'attention des enfants sur différents signes et situations pouvant être associées aux émotions. À titre de référence, en voici quelques exemples :

Joie

Quand on est heureux·se, on **peut** sourire, se sentir bien, être content·e d'être avec les autres, se sentir calme et léger·ère ou se sentir excité·e et avoir envie de sauter partout.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Une amie t'invite à passer la journée chez elle. Cela peut te rendre heureux·se, car tu as vraiment envie de passer du temps avec elle et de pouvoir jouer avec elle.
- C'est ton anniversaire et tu ouvres tes cadeaux. Cela peut te rendre vraiment content·e, car tu as reçu le cadeau que tu voulais.
- Tu écoutes de la musique que tu aimes dans ta chambre. Il est possible que cela mette de la joie dans ton cœur, surtout quand c'est ta chanson préférée qui joue.

Peur

Quand on a peur, on **peut** sursauter, se figer, avoir le cœur qui bat plus vite, avoir chaud, avoir mal au ventre, se cacher, sentir que ses mains sont mouillées, trembler.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu écoutes un film d'horreur avec ton grand frère. Il est possible que tu caches tes yeux derrière tes mains, car le film te fait peur et fait battre ton cœur très vite.
- Couché·e dans ton lit le soir, tu entends des bruits. Il est possible que cela te fasse peur et que tu te caches sous tes couvertures, comme tu ne sais pas ce que c'est.
- Tu perds de vue ton papa au magasin. Cela peut te faire peur, car tu te demandes où il est, tu crains de ne pas le retrouver et d'être seul·e entouré·e d'inconnus.

Tristesse

Quand on est triste, on **peut** pleurer (ou avoir envie de pleurer), avoir la gorge serrée, avoir le corps penché vers l'avant et se sentir lourd·e, se mettre en boule, avoir envie d'être seul·e.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu joues avec ton jouet préféré quand soudainement, il se casse. Cela peut te rendre triste, car tu l'aimais beaucoup, ton jouet.
- Tu avais très hâte d'aller au zoo aujourd'hui avec tes parents, mais maman t'informe que l'activité est annulée. Cela peut te faire de la peine, car tu voulais vraiment y aller, au zoo.
- Ton meilleur ami a changé d'école cette année et maintenant tu te sens seul·e dans la cour de récréation comme il n'est plus là. Cela peut te rendre triste, car tu t'ennuies de lui.

Colère

Quand on est fâché·e, on **peut** grogner, froncer les sourcils, faire les gros yeux, serrer les dents, taper du pied, serrer les poings, croiser les bras, devenir rouge.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu veux lire en silence ton nouveau livre, mais les gens autour de toi n'arrêtent pas de parler, même après leur avoir demandé d'arrêter. Cela peut te mettre en colère, car tu ne te sens pas respecté·e ni écouté·e.
- Tu essaies de faire un casse-tête, mais n'arrive pas à trouver le dernier morceau. Cela peut te faire ressentir de la frustration, car tu aurais voulu le terminer.
- Un ami prend ton crayon préféré et le casse sans même s'excuser. Cela peut te faire ressentir de la colère, car tu lui avais demandé de faire attention et il ne t'a pas écouté·e.

Dégoût

Quand on est dégouté·e, on **peut** grimacer, reculer très vite, mettre sa main devant son nez ou sa bouche, sortir la langue, secouer la tête en faisant « non », faire un bruit de dégoût comme « *yark!* ».

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- C'est l'heure du souper et tu vois dans ton assiette un aliment que tu n'aimes pas. Cela peut te dégoûter, car tu n'aimes pas la texture de cet aliment.
- Dans ton cours d'arts plastiques, tu mets accidentellement ta main dans la peinture. Cela peut te faire ressentir du dégoût, car tu n'aimes pas être sale ni la sensation de la peinture sur tes doigts.
- Tu entres dans les toilettes et cela sent mauvais. Cela peut te dégoûter et te faire plisser le nez, car l'odeur est désagréable pour tes narines.

Surprise

Quand on est surpris·e, on **peut** ouvrir les yeux bien grands, faire un « O » avec sa bouche, lever les sourcils, lâcher un petit cri, mettre ses mains sur ses joues, sursauter et même, des fois, commencer à rire!

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu reviens chez toi et découvres que ta mamie est là! Tu peux éprouver de la surprise, car elle ne t'avait pas dit qu'elle viendrait te rendre visite.
- Tu es concentré·e à faire un coloriage quand un camarade de classe arrive derrière toi pour voir ce que tu dessines. Il est possible que tu sursautes ou laisse échapper un petit cri, car tu ne l'avais pas entendu approcher.
- Ton amie arrive à l'école et elle a coupé ses longs cheveux. Il est possible que cela te surprenne, car tu ne savais pas qu'elle allait se faire couper les cheveux.

Jalousie

Quand on est jaloux·se, on **peut** avoir envie d'être à la place de quelqu'un d'autre ou de lui prendre un objet, fixer ce qui nous fait envie, soupirer fort, baisser la tête, pleurer ou crier pour attirer l'attention des adultes.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Ton voisin a un nouveau chaton. Il est possible que tu ressentes de la jalousie, car toi aussi tu aimerais ça avoir un petit chat tout doux.
- Tu es à l'anniversaire d'un ami. Cela peut te rendre jaloux·se, car tu aimerais que ça soit ton anniversaire à toi aussi et pouvoir déballer des cadeaux.
- L'enseignante demande à la classe si quelqu'un est volontaire pour l'aider à effacer le tableau. Il est possible que tu ressentes de la jalousie en voyant un autre élève effacer le tableau, car tu aurais aimé que ça soit toi que l'enseignante choisisse.

Gêne

Quand on est gêné·e, on **peut** avoir les joues rouges, regarder par terre, jouer avec ses mains ou ses doigts, se balancer d'un pied à l'autre, parler tout bas ou ne rien dire du tout, se placer derrière une personne ou un objet pour ne pas être vu·e.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu vas au travail de ton papa. Il veut te présenter à ses collègues. Il est possible que cela te gêne, que tu te caches derrière ton papa, car ce sont tous des grandes personnes que tu ne connais pas.
- C'est le spectacle de fin d'année et tu dois chanter une chanson avec tes camarades de classe devant toute l'école. Cela peut te gêner d'être devant autant de personnes et de devoir chanter.
- L'enseignante dit devant tout le groupe que tu as eu une bonne note à l'examen. Cela peut te gêner, te faire regarder le sol et jouer nerveusement avec tes mains, car tout le monde te regarde et que toute l'attention est sur toi.

Amour

Quand on ressent de l'amour, on **peut** vouloir passer plus de temps avec l'autre, partager des choses, raconter nos histoires, avoir les yeux brillants et sourire, offrir des câlins, sentir son coeur joyeux et en sécurité.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu passes beaucoup de temps avec ton amie. C'est quelqu'un de très important pour toi. Il est possible que tu ressentes de l'affection pour elle, car tu l'apprécies beaucoup.
- Ta tante te demande si tu veux venir promener son chien avec elle. Tu es vraiment content·e, car tu adores les chiens et passer du temps avec ta tante. Ils te font sentir bien et en sécurité et il est possible que tu ressentes de l'amour pour eux.
- Avant de dormir, maman te lit une histoire. Elle pose un bisou sur ton front comme tu aimes et te souhaite une bonne nuit. Cela peut te faire sourire dans ton lit, car tu aimes beaucoup ta maman, les bisous qu'elle pose sur ton front et les moments que vous passez ensemble.

Fierté

Quand on est fier·ère, on **peut** se tenir droit, lever la tête et regarder devant, sourire, gonfler la poitrine, redresser les épaules, rayonner comme un soleil.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Ton papa affiche ton dessin dans son bureau. Cela peut te rendre fier·ère et te donner l'impression de rayonner comme un soleil.
- Ton enseignante a beaucoup aimé l'histoire que tu as écrite. Elle te demande de la lire devant la classe. Il est possible que tu sois fier·ère de ce que tu as écrit et de pouvoir le partager.
- Tu participes à la course de l'école et passes finalement la ligne d'arrivée. Même si tu es essoufflé·e, il est possible que tu te sentes étrangement tout·e léger·ère et gonflé·e de fierté.

Honte

Quand on a honte, on **peut** baisser la tête, se mordiller les lèvres, respirer rapidement, pleurer, ne pas savoir quoi dire, se tortiller, chercher un coin loin des autres.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Tu pensais que c'était aujourd'hui la journée pyjama à l'école, mais c'est demain. Tu es donc la seule personne en pyjama dans toute l'école. Il est possible que tu ressentes de la honte en sentant des regards sur toi et en entendant des gens rire.
- Tu avais dit à ton papa que tu ferais le ménage de ta chambre, mais tu ne l'as pas fait. Ton papa te chicane. Il est possible que tu regardes le sol alors qu'il te dit être déçu parce que tu as honte.
- C'est l'heure de la pièce de théâtre. Tu arrives sur la scène, mais tu réalises que tu as oublié ta réplique. Tu sens ta respiration s'accélérer, tu te tortilles sur scène et tu aimerais pouvoir disparaître.

Culpabilité

Quand on se sent coupable, on **peut** réagir en expliquant ce qui s'est passé ou en s'excusant, avoir les yeux mouillés, se gratter, serrer les lèvres, trembler, ne pas regarder les autres.

Exemples de contextes pour situer les enfants :

- Ton amie te dit que tu peux prendre son verre préféré, mais tu l'échappes et il se brise. Il est possible que tu te sentes coupable en lui expliquant ce qui s'est passé, même si ce n'était pas volontaire.
- Quand tes parents te demandent si tu as fait tes devoirs, tu dis « *oui* », même si ce n'est pas vrai. Il est possible que tu n'oses pas les regarder dans les yeux en disant ton mensonge, car cela te fait sentir coupable de ne pas dire la vérité.
- En te chamaillant avec un autre élève dans la cour d'école, celui-ci tombe et se fait mal à un genou. L'enseignante regarde son genou et met un pansement dessus. Il est possible que tu te sentes coupable, même si c'était un accident.

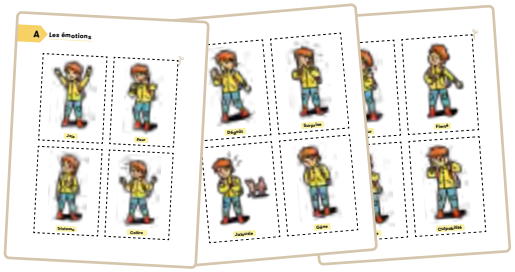
A.1 À la découverte des émotions!

Objectifs

Se familiariser avec le vocabulaire des émotions et apprendre à reconnaître certaines émotions en soi et chez les autres.

Variation 1

Le miroir des émotions



Matériel nécessaire

- Images *Émotions* selon le niveau de contenu sélectionné (Annexe A)
- Grand miroir ou plusieurs petits miroirs, selon les ressources disponibles

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.
Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.
Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Avoir en main les images des émotions désirées, les découper au besoin.
2. Installer un grand miroir ou remettre un petit miroir sécuritaire à chaque enfant.

Déroulement et messages clés à passer

1. Inviter les enfants à nommer les émotions qu'elles et ils connaissent.

   Savais-tu que tout le monde ressent des émotions? Quelles émotions connais-tu?

2. Piger une émotion à la fois, bien montrer l'illustration et nommer l'émotion.
   Définir l'émotion au besoin et vérifier la compréhension que les enfants ont de l'émotion.

3. Inviter les enfants à imiter chaque émotion face au miroir. Modéliser en le faisant vous-même en position parallèle avec les enfants pour qu'elles et ils puissent voir votre reflet dans le miroir.

4. Profiter des imitations des enfants pour leur poser des questions et mettre en évidence certains signes, par exemple :

   Quand une personne vit une émotion, elle ***peut*** *la ressentir et la montrer avec son corps.*
   - *Quels signes de l'émotion vois-tu sur ton visage?*
   - *Quels signes de l'émotion remarques-tu ailleurs dans ton corps?*

5. Noter les différences entre les imitations d'une même émotion. Pour ce faire, se référer à **l'encadré de référence *Les signes des émotions* (p. 20 à 25)** où on observe plusieurs manières de vivre chaque émotion.

   Comme tout le monde peut exprimer chaque émotion de façon différente, la meilleure façon de faire comprendre aux autres comment tu te sens dans ton corps, c'est de le dire avec des mots. Tu peux aussi pointer les émotions pour montrer comment tu te sens.

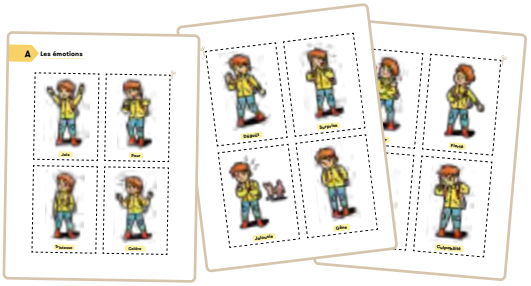
Idées de stratégies pédagogiques supplémentaires

Il serait également possible et intéressant de réaliser cette activité avec des photos plutôt qu'avec des images ou des dessins.

- Les banques d'images libres de droits telles que Pixabay ou Pexels peuvent être très utiles pour construire notre propre banque d'images personnalisées à nos besoins.
- Le RÉCIT propose également un imagier des émotions : https://recitpresco.qc.ca/fr/robotiquecodage/sentiments-emotions
- Le site Wunderkidd propose de son côté des activités éducatives imprimables pour les enfants, notamment une activité sur les émotions à l'aide de photos : https://wunderkiddy.com/preschool-activity/emotions

Variation 2

Les mimes des émotions



Matériel nécessaire

- Images *Émotions* selon le niveau de contenu sélectionné (Annexe A)

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.
Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.
Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Avoir en main les images des émotions choisies en fonction du niveau.
2. Imprimer une copie par enfant des émotions choisies.
3. Découper et regrouper les images en paquets.

Déroulement et messages clés à passer

1. Inviter les enfants à nommer les émotions qu'elles et ils connaissent.
   Savais-tu que tout le monde ressent des émotions?
   Quelles émotions connais-tu?

2. Montrer une image *Émotions* une à la suite de l'autre et selon le niveau choisi. Inviter les enfants à nommer les émotions sur les images présentées pour qu'elles et ils puissent bien les reconnaître et que celles-ci soient fraîches dans leur esprit.

3. Former des équipes de deux.

4. Distribuer les paquets d'images.

5. Placer les partenaires face à face.

6. Inviter un·e enfant par équipe à piger une image et à imiter l'émotion illustrée.
   L'autre enfant essaie alors de deviner l'émotion représentée par sa ou son partenaire.

7. Profiter des imitations des enfants pour leur poser des questions et mettre en évidence certains points, par exemple :
   Quand une personne vit une émotion, elle **peut** *la ressentir et la montrer avec son corps.*
   - *Quels signes de l'émotion vois-tu sur le visage de la personne devant toi?*
   - *Quels signes de l'émotion remarques-tu ailleurs sur son corps?*

   Chaque personne peut exprimer différemment une même émotion. Par exemple :
   - *Lorsque Mathis est fâché, il devient rouge.*
   - *Lorsque Camille est fâchée, ses yeux deviennent grands.*
   - *Lorsque Miguel est fâché, il serre les dents.*
   - *Lorsque Soraya est fâchée, elle serre les poings et elle fronce les sourcils.*

   Comme tout le monde peut exprimer chaque émotion de façon différente, la meilleure façon de savoir comment quelqu'un se sent, c'est de lui demander : « Comment te sens-tu? Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps? »
   Quand on ne trouve pas les mots pour parler de nos émotions et pour nous aider à mieux comprendre, on peut utiliser les images des émotions.

Variation 3

Chanson sur la reconnaissance des émotions

Matériel nécessaire

- Les paroles de la *Chanson sur la reconnaissance des émotions*

Préparation

1. Se familiariser avec les paroles et l'air de la chanson (*À la claire fontaine*).
2. Imprimer des copies des paroles au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1 Chanter la comptine en compagnie des enfants et demander aux enfants de mimer les signes des émotions.

Note

Pour les comptines, il peut être utile de proposer des visuels de soutien pour aider les enfants à suivre la chanson avec des repères et faciliter la mémorisation.

Des banques d'images ou de pictogrammes, comme Parlerpictos (www.recitas.ca/parlerpictos), peuvent proposer des visuels intéressants pour venir vous appuyer!

Par exemple :

Quand on vit beaucoup de joie
Notre cœur est tout léger
On sourit, on rigole

Quand on est en colère
On peut taper du pied

Paroles de la *Chanson sur la reconnaissance des émotions*

Mon cœur, mon corps, ma tête
Me parlent toute la journée
Ils m'envoient des messages
Je dois les explorer
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Quand on est triste, on pleure
On a la gorge serrée
On pense que tout va mal
On veut être consolé·e
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Quand on est en colère
On peut taper du pied
Faire des gros yeux et grogner
On veut être écouté·e
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Quand on a peur, on tremble
On voudrait se cacher
Notre cœur bat vite, vite, vite
On veut être rassuré·e
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Quand on vit beaucoup de joie
Notre cœur est tout léger
On sourit, on rigole
On veut la partager
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

Mon cœur, mon corps, ma tête
Me parlent toute la journée
Ils m'envoient des messages
Je dois les explorer
Joie, colère, peur, tristesse, j'apprends à les écouter

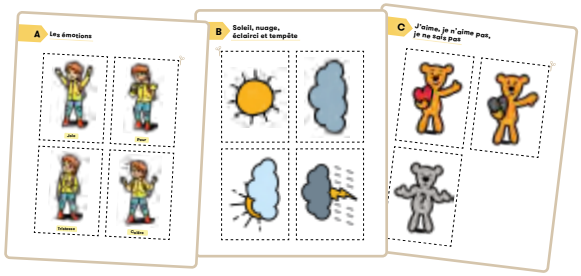
A.2 Des émotions agréables, d'autres moins

Objectif

Apprendre à distinguer les émotions agréables de celles qui le sont moins.

Variation 1

La pige des émotions



Matériel nécessaire

- Images *Émotions* selon le niveau de contenu sélectionné (Annexe A)
- Images *Soleil* et *Nuage* ou *J'aime* et *Je n'aime pas* (Annexes B et C)

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.

Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.

Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Avoir en main les images des émotions désirées et les images *Soleil* et *Nuage* ou *J'aime* et *Je n'aime pas*.
   Pour une classification plus concrète, utiliser *J'aime* et *Je n'aime pas*.
   Pour un niveau d'abstraction un peu plus élevé, utiliser *Soleil* et *Nuage*.

Déroulement et messages clés à passer

1. Présenter l'image *Soleil* ou *J'aime*.

   As-tu remarqué qu'il y a des émotions agréables, comme la joie, l'amour et la fierté? Ce sont des émotions « Soleil » ou des émotions que tu aimes ressentir.

2. Présenter l'image *Nuage* ou *Je n'aime pas*.

   Il y a aussi des émotions moins agréables comme la tristesse, la peur et la colère : ce sont des émotions « Nuage » ou des émotions que tu n'aimes pas ressentir.

3. Piger une image *Émotions* et inviter les enfants à la classer.

Idées de classification

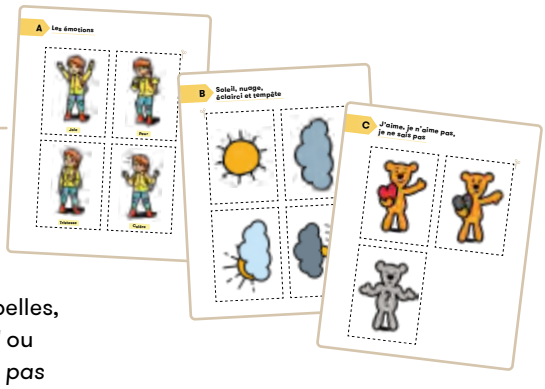
- Tracer une ligne sur le sol avec du ruban adhésif. Identifier les côtés *Soleil* ou *J'aime* et *Nuage* ou *Je n'aime pas*, soit au tableau ou sur des cartons. Demander aux enfants de se placer du côté de leur choix selon l'image pigée.
- Préparer deux contenants (par exemple : poubelles, paniers, bols, etc.) à marquer comme *Soleil* ou *J'aime* et *Nuage* ou *Je n'aime pas*. Indiquer aux enfants de lancer ou déposer une balle dans le contenant qu'elles ou ils pensent convenir à chaque image pigée.

Idées de stratégies pédagogiques supplémentaires

- Faire un geste qui représente *J'aime* ou *Je n'aime pas*.
- Proposer aux enfants divers pictogrammes, apposés sur des bâtons de popsicle, que l'enfant peut lever pour voter.
- Ajouter une balle bleue pour *Nuage* ou une balle jaune pour *Soleil* dans un pot transparent clairement identifié avec le logo *Nuage* ou *Soleil*.

Variation 2

La chasse aux émotions



Matériel nécessaire

- Images *Émotions* selon le niveau de contenu sélectionné (Annexe A)
- Images *Soleil* et *Nuage* ou *J'aime* et *Je n'aime pas* (Annexes B et C)
- Deux contenants (par exemple : poubelles, paniers, bols, etc.) : un marqué *Soleil* ou *J'aime* et l'autre *Nuage* ou *Je n'aime pas*

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.

Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.

Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Avoir en main les images des émotions désirées et les images *Soleil* et *Nuage* ou *J'aime* et *Je n'aime pas*.
   Pour une classification plus concrète, utiliser *J'aime* et *Je n'aime pas*.
   Pour un niveau d'abstraction un peu plus élevé, utiliser *Soleil* et *Nuage*.
2. Avoir les émotions imprimées, découpées et plastifiées (au besoin), selon le niveau de contenu sélectionné.
3. Cacher les émotions un peu partout dans le local et, à l'avant, disposer les deux contenants (l'un marqué *Soleil* ou *J'aime*, et l'autre marqué *Nuage* ou *Je n'aime pas*).

Déroulement et messages clés à passer

1. Présenter l'image *Soleil* ou *J'aime*.

   As-tu remarqué qu'il y a des émotions agréables, comme la joie, l'amour et la fierté? Ce sont des émotions « Soleil » ou des émotions que tu aimes ressentir.

2. Présenter l'image *Nuage* ou *Je n'aime pas*.

   Il y a aussi des émotions moins agréables comme la tristesse, la peur et la colère : ce sont des émotions « Nuage » ou des émotions que tu n'aimes pas ressentir.

3. Encourager les enfants à trouver les images des émotions, qui sont cachées un peu partout dans le local, puis à les classer dans un contenant ou dans l'autre.

A.3 Je reconnais les émotions

Objectif

Développer la capacité à identifier les émotions à partir de signes émotionnels distinctifs ainsi que les sensations corporelles qui y sont liées.

Variation 1

Les émotions en situation!

Matériel nécessaire

- Images *Émotions* (Annexe A)
- Images *Situations* (Annexe D) ou émissions ou courtes vidéos de votre choix à écouter

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.

Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.

Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Avoir en main les images des émotions et les images des situations.

Déroulement et messages clés à passer

1 Introduire l'activité :

Savais-tu que les émotions nous envoient des messages en tout temps? Quand quelque chose se passe autour de toi, ta tête, ton cœur et ton corps peuvent répondre avec une ou même plusieurs émotions. Ces émotions te disent de quoi tu as besoin et comment réagir. Avant de pouvoir bien les écouter, il faut apprendre à les reconnaître, une à la fois!

Quand une personne vit une émotion, elle peut la ressentir et la montrer avec son corps. On peut alors voir des signes des émotions sur son visage, puis dans sa façon de se placer, de bouger, de respirer, etc.

Pour reconnaître une émotion, on doit donc observer des signes. Les personnes ne vivent pas toutes une émotion de la même manière non plus. Aussi, on peut ressentir une émotion un petit peu ou très fort!

Nous allons jouer à trouver quelle situation amène quelle(s) émotion(s)!

2 Lancer l'activité en utilisant un des trois points de départ possibles et en donnant un exemple de son choix pour s'assurer que les enfants comprennent bien :

a. Une image de situation :
montrer une des images des situations proposées en annexe et demander à un·e enfant de déduire une émotion, à savoir ce qu'elle ou lui vivrait dans de telles circonstances ou ce qu'elle ou il croit que le personnage ressent sur l'illustration.

b. Une émission ou une vidéo visionnée :
faire un arrêt sur image et discuter des émotions des personnages.

c. Des mises en situation :
proposer des mises en situation de votre choix et demander à un·e enfant de déduire une émotion, à savoir ce qu'elle ou lui vivrait dans de telles circonstances.

3 Pour chaque situation ou exemple :

- Utiliser la ou les images des émotions dont il est question.
- Demander à un·e enfant de pointer un signe ou des indices contextuels qui lui indique de quelle émotion il s'agit.

  Quand on se sent (émotion)… on peut (signe émotionnel sur le visage et ailleurs sur le corps)…

- Poser des questions d'approfondissement.

  Pourquoi cette situation amène-t-elle cette émotion, à ton avis?

4 En groupe, relever les différentes possibilités d'émotions pour une même situation. Relancer le groupe :

Qu'est-ce que toi, tu vivrais comme émotion(s)? Et toi?
Qui ici ressentirait X émotion? Ou plutôt Y émotion? Pourquoi?

5 Féliciter les enfants pour leur participation et leur compréhension.

6 Encourager les enfants à partager leurs expériences et à observer les signes émotionnels chez elles·eux et chez les autres dans la vie de tous les jours.

Idée de réinvestissement

Il est possible d'aller un peu plus loin avec les enfants au fil du temps si l'activité est reprise, par exemple en ajoutant des questions comme :

Est-ce que l'intensité de l'émotion est faible, moyenne ou forte?
Quel est le message de l'émotion : de quoi a-t-on besoin?
Qu'est-ce que l'émotion dit de faire, d'après toi?

Variation 2

Les sensations dans mon corps

Matériel nécessaire

- De grandes feuilles de papier, assez grandes pour que les enfants puissent s'y allonger
- Du ruban adhésif ou du mastic adhésif pour affiche
- Des crayons, des pastels secs ou gras, de la peinture (gouache, peinture à doigts), des matériaux à coller (paillettes, plumes, bouts de tissu, etc.), etc.

Niveaux de contenu

Niveau 1 - Inclure seulement les quatre émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.
Niveau 2 - Ajouter d'autres émotions primaires, comme le dégoût et la surprise.
Niveau 3 - Ajouter des émotions impliquant le rapport à l'autre (la jalousie, la gêne et l'amour) ou des émotions impliquant une compréhension des notions de norme et d'objectif (la fierté, la honte, la culpabilité).

Préparation

1. Fixer au sol à l'aide du ruban ou du mastic adhésif de grandes feuilles de papier correspondant à la grandeur des enfants. Il est également possible de fixer les feuilles de papier au mur pour éviter de faire coucher les enfants sur le sol.
   Pour les enfants qui ne seraient pas en mesure de s'étendre sur le sol ou ne le désireraient pas, il est possible de faire des silhouettes déjà prétracées ou encore simplement d'utiliser un dessin de silhouette de corps à plus petite échelle (Annexe E).

Déroulement et messages clés à passer

1. Demander aux enfants de se coucher sur le sol sur les feuilles de papier ou de se placer face à celles-ci apposées au mur.

2. En équipe de deux, les enfants tracent le corps de l'autre sur le papier à l'aide d'un crayon. L'adulte peut le faire au besoin.

Important

Pour cette étape, il est important que chacun·e des enfants donne son accord et se sente libre de refuser. Pour l'entrejambe, proposer aux enfants d'arrêter le tracé à la hauteur des genoux. Ils pourront compléter le dessin par elles-mêmes ou eux-mêmes par la suite.

3. Une fois les corps tracés, demander aux enfants de représenter différentes sensations dans leur corps. Mélanger des émotions avec d'autres sensations connues des enfants.

   Quelques exemples :
   Quand vous avez froid, où le ressentez-vous dans votre corps? Indiquez-le avec un crayon bleu.
   Quand vous ressentez de la joie, où le ressentez-vous dans votre corps? Indiquez-le avec un crayon jaune.
   Quand vous avez faim, où le ressentez-vous dans votre corps? Indiquez-le avec un crayon orange.
   Quand vous êtes fatigué·e, où le ressentez-vous dans votre corps? Indiquez-le avec un crayon vert.

4. Inviter les enfants à présenter leur œuvre.

Idées de stratégies pédagogiques supplémentaires

Si cela est possible, c'est une activité également facile à réaliser à l'extérieur avec des craies sur de l'asphalte!

Cette activité n'a également pas besoin d'être à grande échelle, elle se réalise très bien sur une feuille de papier standard avec une silhouette de personnage à remplir (Annexe E).

A.4 Trucs pour calmer la tempête des émotions

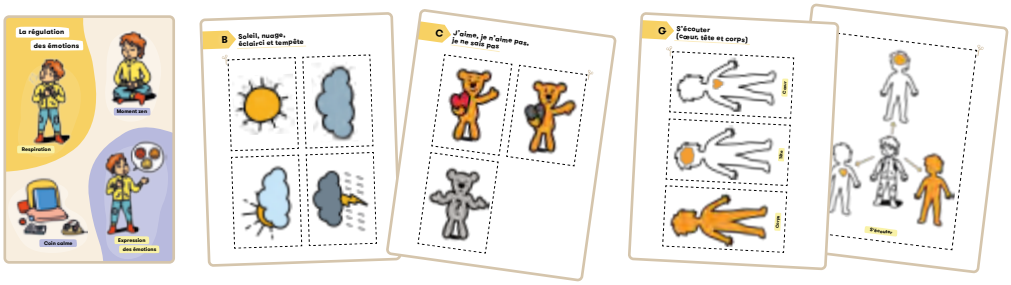
Objectifs

Outiller les enfants afin qu'elles et ils soient plus à même d'utiliser des stratégies adaptées pour se calmer, ainsi que de reconnaître et exprimer adéquatement leurs émotions.

Le but de cette section est d'enseigner aux enfants diverses techniques de régulation émotionnelle, appelées *trucs pour calmer la tempête des émotions*. En fonction de votre connaissance individuelle des enfants ou du groupe avec lequel vous intervenez, choisissez les méthodes qui vous semblent les plus appropriées.

Matériel nécessaire

- Affiche sur la régulation des émotions (Annexe F)
- Images *Soleil*, *Nuage* et *Tempête* ou *J'aime* et *Je n'aime pas* (Annexes B et C)
- Image *S'écouter* (tête, cœur, corps) (Annexe G)
- Matériel variable selon les stratégies choisies avec l'enfant ou le groupe



Préparation

1. Avoir en main les images qui seront utilisées et installer l'affiche dans un endroit où elle sera accessible en tout temps dans le local.

Déroulement et messages clés à passer

1. Présenter l'image *Soleil* ou *J'aime*.

   Nous avons vu ensemble qu'il est normal d'avoir des émotions agréables, comme la joie, l'amour et la fierté : ce sont des émotions « Soleil » ou des émotions que tu aimes ressentir.

2. Présenter l'image *Nuage* ou *Je n'aime pas*.

   Il est aussi normal de vivre des émotions moins agréables comme la tristesse, la peur et la colère : ce sont des émotions « Nuage » ou des émotions que tu n'aimes pas ressentir.

3. Montrer l'image *Tempête* et poser l'image *Tempête* sur l'image *S'écouter*, de manière à la cacher.

   Parfois, les émotions sont tellement fortes qu'elles font comme une tempête dans ta tête, ton cœur et ton corps. Les émotions prennent toute la place et on ne comprend pas bien les messages qu'elles nous envoient. Pour arriver à les écouter, il est important de se calmer. Heureusement, il y a plein de façons de calmer la tempête des émotions.

4. Présenter l'affiche sur la régulation des émotions en expliquant et pratiquant les stratégies afin que les enfants soient capables d'apprendre à les utiliser.

Note

Il n'est pas nécessaire de proposer toutes les stratégies ni leurs variations en même temps, mais il est recommandé d'en présenter le plus possible, même si c'est à divers moments : cela donne des options aux enfants pour trouver et pratiquer une méthode qui leur convient.

Stratégie 1

Respirations magiques

Le Répertoire vous propose quatre types de respiration : douce, abdominale, carrée ou la cohérence cardiaque. Pour chacune de ces formes de respiration :

1. Choisir un endroit tranquille et éviter les sources de distraction.
2. Faire prendre aux enfants une position confortable.
3. Tenir des séances courtes, d'une à cinq minutes, mais qui peuvent être répétées plusieurs fois dans la journée si les enfants en ont besoin.

Respiration abdominale

Matériel supplémentaire

- Une peluche ou tout autre objet apaisant qu'elles et ils peuvent tenir dans leurs bras

Réalisation

- Faites coucher les enfants sur le dos avec un toutou posé sur leur ventre.
- Demandez-leur de suivre des yeux le mouvement du toutou qui monte et descend doucement avec leur respiration. Elles et ils peuvent également garder les yeux fermés et le sentir monter et descendre avec leurs mains.

Cohérence cardiaque

Matériel supplémentaire

- Un guide visuel, gestuel ou auditif pour accompagner la respiration : cela peut être par exemple l'image d'un ballon qui gonfle et l'image d'un ballon qui se dégonfle. Monter les mains à l'inspiration et les descendre à l'expiration. Ou encore, avoir un indicateur sonore.

Réalisation

- Demandez aux enfants de s'asseoir ou de se tenir debout, le dos droit.
- En utilisant les images, les gestes ou les sons, guider les enfants pour qu'elles et ils prennent le temps d'inspirer et d'expirer. Il est important d'indiquer les moments pour inspirer et les moments pour expirer. Il est également possible de compter à voix basse :

  Inspirer, c'est quand on fait entrer l'air par le nez, comme si on sentait. Expirer, c'est quand on laisse sortir l'air, par la bouche ou par le nez, comme si on soufflait.

  Image : *Maintenant, je veux que tu imagines quand tu inspires que le ballon se gonfle, et quand tu expires, qu'il se dégonfle.*

  Geste : *Maintenant, je veux que tu suives le mouvement de mes mains : quand elles vont vers le haut, on inspire, et quand elles vont vers le bas, on expire.*

  Son : *Maintenant, je veux que tu te concentres sur ta respiration, que tu prennes le temps d'inspirer et d'expirer. Tu vas entendre un petit son qui va t'indiquer quand changer de mouvement de respiration.*

  On inspire : 1, 2, 3… On expire : 1, 2, 3…

- Graduellement, faire ralentir le souffle en gardant toujours une durée identique entre les inspirations et les expirations. On commence par 3 secondes d'inspiration et 3 secondes d'expiration, après quelques répétitions, on augmente à 4 secondes, et finalement, on peut passer à 5 secondes.

Respiration douce

Matériel supplémentaire

- Une fleur et une bougie (ou tout objet qui les représente), si nécessaire

Réalisation

- Invitez les enfants à faire semblant de cueillir une fleur avec une main et de tenir une bougie avec l'autre main. Proposez-leur des objets symboliques au besoin.
- Montrez-leur à sentir **lentement** la fleur et à souffler **lentement** la bougie, et ce, jusqu'à ce qu'elles et ils se sentent plus calmes.

  Imagine que tu sens le parfum d'une fleur, puis que tu souffles doucement pour éteindre une bougie.

Respiration carrée

Matériel supplémentaire

- Une image d'un carré

Réalisation

- Demandez aux enfants de s'asseoir ou de se tenir debout, le dos droit.
- Montrez l'image du carré aux enfants.
- Donnez les instructions en suivant chaque côté du carré avec votre doigt :

  Je vais te montrer comment respirer en suivant les côtés d'un carré.
  Regarde et suis mon doigt pendant que je compte jusqu'à quatre pour chaque côté du carré.

  Côté 1 – Inspire (4 secondes)
  Fais entrer doucement l'air par ton nez.
  Ton ventre se gonfle comme un ballon.
  Pour 1… 2… 3… 4…

  Côté 2 - Garde l'air (1 seconde)
  Sens bien l'air dans ton ventre.

  Côté 3 – Expire (4 secondes)
  Souffle doucement par la bouche.
  Laisse ton ventre se dégonfler complètement.
  Pour 1… 2… 3… 4…

  Côté 4 - Garde les poumons vides (4 secondes)
  Ne respire pas.
  Ton ventre reste tout plat, comme une crêpe.
  Pour 1… 2… 3… 4…

  Répète :
  On recommence ces étapes plusieurs fois.
  Concentre-toi sur le rythme de ta respiration.

Stratégie 2

Moments zen

Réalisation Donner lieu à des moments zen avec les enfants que vous accompagnez, par exemple en faisant du yoga, de la méditation et des relaxations guidées.

Voici quelques ressources et outils pour vous aider et vous guider dans la réalisation de ces moments zen :

Force 4 (gratuit)

Programme mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le gouvernement du Québec qui offre divers outils (notamment des vidéos et des fichiers audios) pour bouger et relaxer.

www.force4.tv

1 Le Yogabulaire

Des exercices de yoga où chaque mouvement est associé à un son de manière à former des mots et à créer un jeu. Des pictogrammes à l'écran facilitent la compréhension des mouvements, et l'aspect ludique de la capsule rend l'activité agréable pour les enfants. Cela permet également de développer la motricité globale.

2 Le yoga des mains

Un exercice de yoga qui cette fois travaille la motricité fine. À l'aide de positions des mains, les enfants doivent se concentrer et soutenir leur attention. Une belle variante pour les enfants ayant des difficultés de coordination ou de motricité globale.

3 La fusée

Une aventure spatiale pour travailler la cohérence cardiaque avec un support visuel et auditif.

Petit Bambou (gratuit et payant)

Application proposant des séances de méditations guidées. La version gratuite, dans la section découverte jeunesse, propose cinq (5) séances de 6 minutes s'adressant aux enfants de 5 à 12 ans. La version payante propose pour sa part plus d'une centaine de méditations spécifiquement conçues pour les jeunes.

www.petitbambou.com/fr

Namatata (gratuit et payant)

Application mobile proposant des séances de méditations guidées et de courts contes. La version payante propose neuf (9) séances sur différents thèmes (arc-en-ciel, papillon, arbre, etc.). La séance sur le thème des fourmis est disponible sans abonnement.

www.namatata.com

Les Arènes du Savoir (gratuit)

Les éditions Les Arènes du Savoir proposent une série de vidéos gratuites inspirées de leurs livres. Ces huit (8) courtes vidéos illustrées proposent des **méditations ludiques et variées,** disponibles sur leur site Internet et sur YouTube.

www.arenes.fr/video/le-yoga-du-papillon-un-exercice-de-yoga-pour-les-enfants/

Méditations pour les enfants (gratuit)

Radio-Canada propose un balado de cinq (5) épisodes présentant chacun une séance de **relaxation conçue pour les enfants de 3 à 7 ans.**

https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/8306/meditation-enfants

Tête à modeler (gratuit)

Cartes de yoga pour les enfants sur le thème des animaux pouvant être imprimées gratuitement et proposant trois niveaux de difficulté.

teteamodeler.ouest-france.fr/yoga-enfant/cartes-yoga-enfant-a-imprimer/les-animaux

Stratégie 3

Coin calme

Matériel supplémentaire

- Affiche sur l'ancrage sensoriel (Annexe H)

Réalisation

- Aménager un espace tranquille où l'enfant peut se retirer pour se calmer lorsqu'elle ou il est submergé·e par ses émotions ou des stimuli sensoriels.

  Vous assurer que des objets apaisants et réconfortants sont facilement accessibles, tels que des couvertures douces ou lourdes, des coussins confortables, ainsi que des jeux sensoriels comme des balles, des objets lumineux, et des jouets tactiles avec différentes textures, mouvements et effets de couleurs.

- Avoir des rappels de **stratégies d'ancrage** sensoriel pour s'autoréguler dans le coin calme.

Les stratégies d'ancrage sensoriel sont des techniques qui utilisent la stimulation des sens pour permettre de revenir au moment présent, de se calmer et de s'autoréguler.

L'exercice 5-4-3-2-1

Par exemple, l'exercice 5-4-3-2-1 permet aux enfants de s'autoréguler (ou coréguler) en se concentrant et en réfléchissant à des éléments relatifs à leurs sens et à des choses qu'elles ou ils ont aimé.

5×

- ***Nomme cinq choses que tu vois autour de toi.***

  Observe attentivement autour de toi. Cela peut être un objet, une couleur, une personne, etc.

4×

- ***Nomme quatre choses que tu peux toucher et ressentir autour de toi.***

  Touche et ressens ce qui t'entoure. Cela peut être le tissu de ton chandail, la texture d'une peluche, la sensation du plancher sous tes pieds, la sensation de tes mains quand tu les frottes ensemble, etc.

3×

- ***Nomme trois sons que tu peux entendre en ce moment.***

  Tends l'oreille à ce qui se passe autour de toi. Cela peut être le bruit d'un ventilateur, le son de ta respiration, la voix d'une personne dans le local, une musique qui joue, etc.

2×

Nomme deux odeurs que tu reconnais en ce moment ou auxquelles tu penses.

Prends une grande inspiration et essaie de sentir quelque chose proche de toi. Cela peut être un parfum, un fruit, les produits nettoyants, l'odeur de la classe, etc.

1×

Nomme une chose que tu aimes, qui a mis de la joie dans ton cœur aujourd'hui.

Concentre-toi, tu peux fermer les yeux si cela aide. Pense à une chose qui t'a fait du bien aujourd'hui. Ça peut être le déjeuner que tu as aimé manger, d'avoir pris l'autobus, la récréation, une chanson que tu aimes, etc.

Attention!

Pour les enfants présentant des particularités au plan de l'intégration sensorielle, cette stratégie peut être soit extrêmement gagnante, ou au contraire, à éviter. N'oubliez pas, vous êtes les personnes les mieux placées pour déterminer ce qui correspond aux besoins et particularités des enfants que vous côtoyez.

Le champ de force

Un autre exemple pourrait être celui du *champ de force*. Plus simple, cet exercice consiste à fermer les yeux et imaginer un champ de force ou simplement un cercle autour de soi. Il faut prendre le temps de bien imaginer et former ce cercle autour de soi. On peut choisir sa couleur et sa grandeur. Ce cercle, quand on le visualise, devient un espace juste à nous qui nous protège.

Des images pouvant servir de rappel à afficher dans le coin calme pour ces deux stratégies se trouvent en annexe H. Plusieurs autres stratégies sont également disponibles et facilement trouvables en naviguant sur Internet, et il est également possible d'en créer en fonction de votre imagination ou de ce que vous avez à portée de main!

Stratégie 4

Expression des émotions

Réalisation

- Rappeler aux enfants que la meilleure façon de faire comprendre aux autres comment elles et ils se sentent dans leur cœur, c'est de le dire avec des mots ou en utilisant leur système de communication. Les images des émotions peuvent toujours être utiles pour ce faire (Annexe A). Au-delà de se faire comprendre, le fait même de nommer l'émotion permet d'apaiser.
- Encourager les enfants à parler de leurs émotions dans les situations vécues. Posez-leur souvent des questions à ce sujet et invitez-les à identifier clairement leurs émotions aux personnes qui les entourent et aux adultes de confiance qui peuvent les aider à se sentir mieux. Cela peut se faire avec les mots, mais par d'autres moyens comme l'art par exemple.

Donnez des **exemples précis** d'expression des émotions aux enfants :

**Prénom*, je me sens triste quand tu ne veux pas jouer avec moi.*
**Prénom*, je suis fâché·e parce que tu as pris ma tablette.*
**Prénom*, j'ai eu peur quand tu as parlé fort.*

Idée de réinvestissement

Intégrer les stratégies au quotidien et les utiliser en action.

Il est essentiel que les stratégies de régulation émotionnelle soient non seulement expliquées aux enfants, mais également mises en pratique de manière systématique. Par exemple, vous pouvez réaliser de courts exercices chaque matin pendant deux semaines avec le groupe. Quelques minutes par jour suffisent. Les techniques seront ainsi plus efficaces en situation de crise si elles ont été pratiquées régulièrement en amont, lorsque les enfants étaient calmes.

Il est également bénéfique de collaborer avec chaque enfant pour créer un plan personnalisé de régulation émotionnelle :

- Identifier avec elle ou lui les situations qui déclenchent ses émotions et quelles techniques fonctionnent le mieux pour l'aider à se calmer.
- S'assurer que ce plan est visible et que les outils nécessaires sont accessibles en tout temps dans son environnement.
- Encourager les enfants à utiliser leurs méthodes de régulation émotionnelle lorsqu'elles et ils font face à des défis au quotidien.

En intégrant ces stratégies dans leurs interactions et leurs activités de tous les jours, les enfants apprennent à reconnaître leurs émotions plus tôt et à y répondre de manière plus constructive. Voici quelques conseils pour soutenir cette pratique :

- Prendre le temps d'intervenir dès qu'une occasion favorable se présente.
- Poser des questions sur les émotions ressenties par l'enfant et soutenir sa communication avec des outils comme les images des émotions.
- Guider l'enfant vers ses stratégies de régulation émotionnelle, par exemple à l'aide de l'affiche ou de son plan personnalisé de régulation émotionnelle.
- Féliciter l'enfant quand elle ou il utilise ses stratégies. Souligner comment la tempête des émotions a semblé se calmer.
- Après les événements, discuter avec l'enfant des stratégies qui ont bien fonctionné et explorer ce qui pourrait être testé la prochaine fois.

A.5 Les pensées dans ma tête

Objectifs

S'exercer à noter la présence des pensées dans sa tête; développer une curiosité envers l'effet des pensées sur le cœur (les émotions) et sur le corps (les sensations).

Matériel nécessaire

- Tableau ou chevalet avec des grandes feuilles
- Craie ou crayon selon le support choisi
- Images *Situations* (Annexe D)
- Images *Pensée* et *Parole* (Annexe I)
- Images *Soleil* et *Nuage* (Annexe B)

Préparation

1. Avoir en main les images qui seront utilisées et installer le chevalet ou le tableau pour être en mesure d'écrire et de dessiner.

Note

Choisir des images de situations qui sont susceptibles de susciter l'intérêt des enfants participant·e·s en fonction de leurs goûts et de leur connaissance des éléments représentés.

Déroulement et messages clés à passer

1 Présenter l'activité aux enfants en leur posant des questions.

Sais-tu ce qu'est une bande dessinée (BD)?
Qu'est-ce qui la rend différente d'un livre d'histoire, par exemple?

Réponses possibles :

- Les BD utilisent des images dans des cases pour raconter une histoire en petites étapes.
- Les BD sont souvent plus courtes et plus simples que les livres.
- On y retrouve des bulles pour montrer ce que les personnages disent et pensent.
- Etc.

2 Dessiner un bonhomme avec une bulle de parole.

Que fait ce personnage?

- Recevoir les réponses et les recadrer au besoin.

Il est en train de parler, de dire des mots à voix haute avec sa bouche.

- Montrer l'image *Parole*.

3 Dessiner maintenant un bonhomme avec une bulle de pensée.

Et ici, que fait ce personnage?

- Recevoir les réponses et les recadrer au besoin.

  Il est en train de réfléchir à quelque chose, de dire des mots dans sa tête. Ce sont des pensées. À votre avis, est-ce que les autres peuvent entendre ses pensées?

  Réponse : *Non! Les pensées restent seulement dans notre tête. On ne les dit pas avec notre bouche, alors les personnes près de nous ne peuvent pas les entendre avec leurs oreilles.*

- Faites voir l'image *Pensée*.

  Tous les enfants et les adultes pensent à des choses dans leur tête toute la journée. La seule façon de savoir ce que quelqu'un pense, c'est de lui demander : « À quoi penses-tu dans ta tête? »

4 Diviser les enfants en petites équipes de deux ou trois.

5 Piger une image de situations parmi celles sélectionnées et la présenter au groupe.

6 Demander aux équipes d'imaginer ensemble ce que le personnage de l'image peut penser dans sa tête. Laissez-les réfléchir quelques minutes. Mettre en évidence la bulle de pensée en expliquant l'activité.

7 À tour de rôle, les inviter à partager leurs idées et à justifier leurs réponses selon les indices visuels sur l'image. Soutenir leurs explications au besoin.

D'après toi, quels mots se dit-il dans sa tête? Pourquoi?

8 Faire remarquer aux enfants qu'il y a plusieurs réponses, en présentant les images *Soleil* et *Nuage* quand ces notions sont évoquées.

Dans une même situation, on peut penser plein de choses différentes!

Parfois, nos pensées aident à ressentir des émotions plus agréables, à mettre du soleil dans notre cœur. D'autres fois, nos pensées amènent des émotions moins agréables, comme un nuage dans notre cœur.

C'est aussi vrai pour les sensations dans notre corps.

9 Piger une nouvelle image de situations. Donner un exemple de pensée *Soleil* et de pensée Nuage pour la situation illustrée, en prenant le temps d'identifier l'émotion associée à chaque pensée pour aider les enfants à bien intégrer le concept.

Par exemple : *Oh non! Pourquoi ça m'arrive toujours à moi?*
- *Quand je me dis cela, c'est un émotion « Nuage ».*
- *Je peux être triste, ou encore en colère que cela m'arrive.*

10 Inviter les équipes à inventer une pensée *Soleil* ou une pensée *Nuage* avec une autre image de situations. Répéter si l'attention et la participation sont maintenues.

On peut même répondre aux pensées « Nuage » avec des pensées « Soleil ». Ça peut t'aider à te sentir mieux dans ton cœur et dans ton corps. Et si tu ne trouves pas d'idées de réponses « Soleil », demande à un adulte de t'en donner!

Idée de réinvestissement

S'exercer à identifier des pensées et des réponses à partir d'autres images (exemples : livres ou magazines) ou de situations vécues au quotidien aussi régulièrement que possible. Pour aller plus loin, préciser qu'on peut dire quelque chose tout haut et penser autre chose tout bas, dans sa tête.

Note

Il est également possible de parler de la **surcharge émotive**, selon le niveau de compréhension et de développement de l'enfant.

La surcharge émotive, c'est quand tu ressens tellement d'émotions en même temps que ton cœur, ta tête et ton corps n'arrivent plus à tout gérer, un peu comme un verre qui déborde. Quand ça arrive, tu peux te sentir triste, en colère ou dépassé·e, avoir envie de te cacher, de crier, etc. Quand tu te sens comme ça, c'est comme si ton verre d'émotions allait déborder. C'est important de trouver des manières de vider le verre, et on peut trouver des solutions ensemble pour te calmer.

Pour expliquer visuellement à l'enfant le concept de la surcharge émotive, il est possible d'utiliser un verre d'eau en le remplissant en même temps qu'on le lui explique. Plusieurs autres images peuvent être utilisées, notamment celle du sac à dos qu'on remplit, qu'on remplit encore et encore et qui finit par déborder.

A.6 Confiance en soi et estime de soi

Objectif

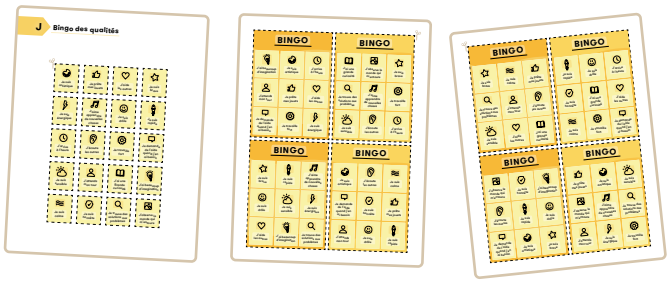
Promouvoir le développement de la confiance en soi et de l'estime personnelle en encourageant les enfants à reconnaître et valoriser leurs qualités uniques, tout en leur apprenant à surmonter les défis et à se sentir fiers de leurs accomplissements.

Variation 1

Le bingo des qualités!

Matériel nécessaire

- Cartes de bingo et jetons des qualités (Annexe J)
- Crayons ou marqueurs
- Un sac ou une boîte pour tirer les qualités au hasard
- Un tableau ou un espace pour afficher les qualités tirées (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Jouer au bingo des qualités en demandant aux jeunes d'encercler les qualités qui sont pigées sur leur carte.

Niveau 2 – Jouer au bingo des qualités en demandant aux jeunes d'encercler les qualités qui sont pigées sur leur carte et de déterminer quelles qualités elles et ils possèdent.

Préparation

1. Imprimer une carte pour chaque enfant ainsi que les jetons des qualités à découper (Annexe J).
2. Découper les cartes et les jetons.

Déroulement et messages clés à passer

1. Donner une carte de bingo à chaque enfant.

2. Expliquer aux enfants que sur la carte de bingo, il y a une grille avec plusieurs cases. Chaque case contient une qualité. Lorsqu'une qualité est appelée, elles ou ils doivent la chercher sur leur grille et l'encercler quand elle s'y trouve.

Pour le niveau 2 :

3. Demander aux enfants de lever la main lorsqu'elles ou ils ont cette qualité. Il est également possible de leur demander des exemples de situations où elles et ils ont démontré ces qualités.

J'ai pigé la qualité…

Qui ici a cette qualité sur sa carte de bingo?
Maintenant, qui a cette qualité dans la vie?
Peux-tu me donner un exemple d'une situation où tu as fait preuve de cette qualité?

4. Le premier enfant qui a complété sa carte de bingo gagne.

5. Prendre un moment après le jeu pour discuter des qualités avec les enfants.

Les qualités sont précieuses et elles nous servent à tous les jours. Par exemple, quand tu partages tes jouets, tu montres que tu es généreuse ou généreux. Quand tu écoutes bien en classe, tu montres que tu es respectueuse ou respectueux. Chaque fois que tu fais quelque chose de bien, c'est une de tes qualités qui brille.

C'est important de reconnaître les qualités qui sont en nous, mais aussi chez les autres. Quand on voit que nos ami·e·s font preuve de gentillesse ou de courage, on peut les encourager et les remercier de faire preuve de ces belles qualités.

Nous avons tous des qualités différentes, et c'est ce qui rend chacune et chacun de nous unique et spécial·e. Plus nous utilisons nos qualités, plus elles grandissent, comme des plantes qui deviennent de plus en plus grandes. Alors, n'oublions pas de toujours faire briller nos qualités!

Idée de stratégie pédagogique supplémentaire

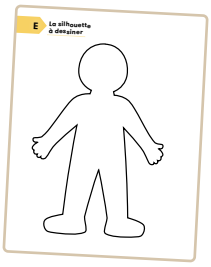
Il est également possible de construire son propre jeu de bingo en invitant les enfants à nommer des forces et des qualités et en les inscrivant sur des cartes vides. Cela demande un niveau de complexité supplémentaire, mais permet de mobiliser les jeunes dans la recherche de leurs propres forces.

Variation 2

Notre belle ribambelle

Matériel nécessaire

- La silhouette à dessiner (Annexe E)
- Crayons de couleur, feutres, autocollants et autres matériaux pour personnaliser le bonhomme
- Corde, colle, ficelle ou autres pour pouvoir attacher les bonhommes ensemble à la fin de l'activité



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander aux enfants d'écrire dans le bonhomme une chose qu'elles ou ils aiment (exemple : « *J'aime… dessiner.* »).

Niveau 2 – Demander aux enfants d'écrire dans le bonhomme une chose qu'elles ou ils sont capables de faire (exemple : « *Je suis capable… de faire un château de cartes.* »).

Niveau 3 – Demander aux enfants d'écrire dans le bonhomme une chose pour laquelle elles sont bonnes ou ils sont bons (exemple : « *Je suis bonne ou bon… en mathématiques.* »).

Préparation

1. Pour chaque enfant, imprimer une silhouette à dessiner (Annexe E). Celle-ci sera utilisée comme bonhomme à remplir afin de réaliser l'activité.
2. Si vous le désirez, inscrire la phrase à compléter dans les bonhommes pour faciliter le travail des enfants, mais les bonhommes peuvent également rester vides :

   J'aime :
   Je suis bonne/je suis bon :
   Je suis capable :

Déroulement et messages clés à passer

1. Demander aux enfants de réfléchir puis d'écrire ou dessiner une réponse pour chaque phrase sur leur bonhomme, en plus de le personnaliser avec le matériel disponible.

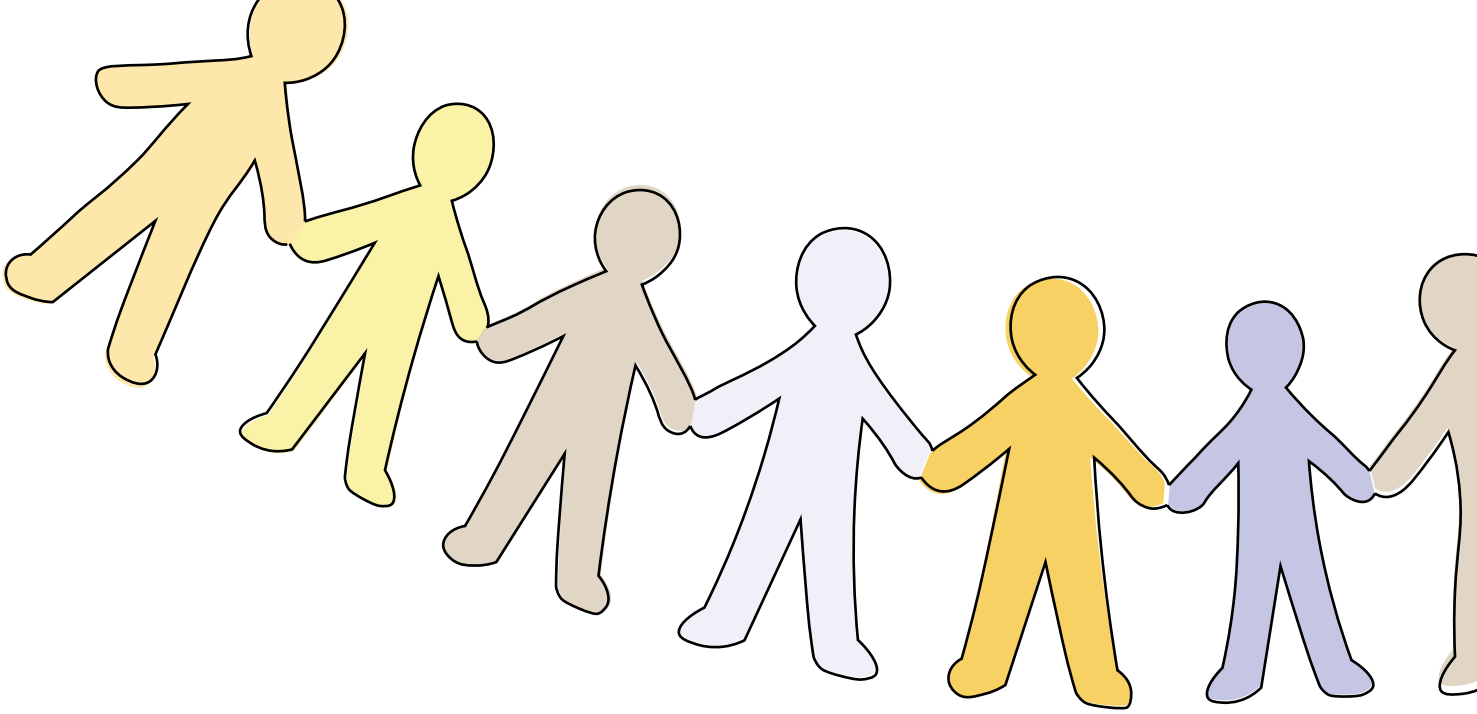
2. Une fois que les enfants ont terminé de personnaliser leur bonhomme, elles et ils se réunissent en cercle pour présenter leur bonhomme au groupe.

3. Après les présentations, tous les bonshommes sont attachés ensemble pour former une grande ribambelle qui sera affichée dans la salle.

4. Prendre un moment pour discuter de l'activité avec les enfants. Demandez-leur ce qu'elles et ils ont appris sur eux-mêmes et sur les autres, et comment cela les a fait se sentir.

   En reconnaissant ce que l'on aime, ce pour quoi on est bonne ou bon, et ce dont on est capable, on apprend à mieux se connaître et à éprouver de la fierté pour ce qui nous rend unique. Qu'avez-vous découvert sur vous-même et sur les autres aujourd'hui?

   Reconnaître ce qui est plus difficile pour nous, cela nous aide à grandir et à apprendre. Tout le monde a des défis à relever, et c'est tout à fait normal. C'est en faisant face à ces défis que nous devenons plus forts et que nous apprenons de nouvelles choses.



Note

Pour certain·e·s enfants, reconnaître ses forces et ses qualités est un défi en soi. Il est donc tout à fait possible pour l'adulte qui fait cette activité de déjà trouver des forces pour chacun·e des enfants.

De plus, pour des enfants pour qui l'écriture serait plus complexe, l'activité peut tout à fait être de simplement décorer des personnages pour la ribambelle et valoriser les enfants à travers ce projet artistique collectif où tous·tes brillent par leur unicité.

Idées de réinvestissement

Garder la ribambelle dans le local comme décoration, mais également comme rappel de l'activité pour les enfants, et de leurs forces et qualités.

Faire des retours occasionnels en groupe ou individuels sur ce que les enfants ont écrit sur leur bonhomme. Il est également possible de faire d'autres ribambelles à d'autres moments où on pourrait par exemple demander à d'autres élèves ou à un adulte d'inscrire sur son bonhomme une force ou une qualité.

Il est également possible de refaire l'activité, mais cette fois en demande aux enfants d'identifier un défi sur lequel elles ou ils aimeraient travailler, en ciblant également une ressource ou une qualité qu'elles ou ils pourraient mobiliser pour surmonter ce défi.

Par exemple :

Un défi sur lequel j'aimerais travailler, c'est de pouvoir attacher mon manteau sans l'aide d'un adulte.

Je pourrai y arriver car je suis persévérant et que j'aime apprendre de nouvelles choses.

1.2 Mon corps

Introduction

Le **corps** est un allié précieux. Il sert à plein de choses : bouger, manger, dormir, jouer, etc. Le corps est une belle grande machine en constante évolution et chacun est unique!

En grandissant, le corps évolue et il acquiert de nouvelles habiletés. Celles-ci permettent de faire des choses qu'il n'était pas possible de faire avant. Même si c'est une bonne chose, il n'en reste pas moins que ces changements peuvent être déstabilisants, particulièrement lorsqu'on n'y est pas préparé.

C'est important de bien connaître les parties de son corps, mais aussi de voir comment celui-ci évolue et quels sont les changements sains et pubertaires qu'il rencontre à l'enfance et à l'adolescence. Cette machine précieuse qu'est le corps humain demande également à ce qu'on sache en prendre soin.

B.1 Parties du corps

Objectif

Apprendre à reconnaître, distinguer et nommer les différentes parties du corps.

Variation 1

Personnages à assembler

Matériel nécessaire

- Matériel pour coller des images au mur ou au tableau (mastic ou ruban adhésif)
- Images *Personnages à assembler* (Annexes K et L)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander aux enfants d'assembler les trois personnages, chacun divisé en six parties (Annexe K).

Niveau 2 – Demander aux enfants d'assembler les trois personnages, chacun divisé en onze parties (Annexe L).

Niveau 3 – Une fois les personnages assemblés, demander aux enfants d'indiquer des parties du corps plus complexes ou spécifiques.

Préparation

1. Imprimer les parties du corps des trois personnages (Annexe K ou L selon le niveau choisi).
2. Découper les parties du corps.
3. Regrouper les parties du corps (six ou onze, selon le niveau choisi) pour chacun des personnages. Nous recommandons d'avoir par exemple trois paniers dans lesquels vous pourrez déposer les morceaux de chacun des personnages.

Déroulement et messages clés à passer

1. En procédant un personnage à la fois, demander aux enfants, à tour de rôle, de piger une partie du corps.

2. Leur demander d'identifier la partie du corps pigée, que ça soit en leur demandant de la nommer, en leur faisant des propositions pour les aider à l'identifier ou en présentant une liste dans laquelle elles ou ils doivent choisir.

3. Une fois la partie du corps identifiée, trouver avec les enfants une chose qu'il est possible de faire avec cette partie du corps. Que ça soit verbalement, à l'aide d'images ou encore d'objets présents dans la classe. Nous proposons également de faire des mimes avec les enfants, lorsque les exemples s'y prêtent (voir les éléments marqués d'un astérisque ci-dessous).

Note

Certaines parties du corps reviennent plusieurs fois, soit les jambes, les mains, les pieds et les bras. Libre à vous de voir si vous désirez trouver une seconde activité qu'il est possible de faire avec cette partie du corps ou si vous préférez simplement passer à la suivante.

Savais-tu que toutes les parties de ton corps sont importantes et qu'elles servent toutes à quelque chose?

Qu'est-il possible de faire avec ses bras?
Un câlin
*Faire des grands cercles**
*Imiter un avion**

Qu'est-il possible de faire avec ses jambes?
*Danser**
*Sauter**

Qu'est-il possible de faire avec ses mains?
Dessiner ou écrire.
*Taper dans ses mains**
*Faire un high five à un ami**
*Donner une poignée de main à son voisin**
*Se réchauffer les joues si on a froid**

Qu'est-il possible de faire avec ses pieds?
*Taper du pied**
*Faire bouger ses orteils**
Frapper dans un ballon

Qu'est-il possible de faire avec sa tête?
*La déposer sur l'oreiller**
*Lui mettre un chapeau ou une couronne**

Qu'est-il possible de faire avec son ventre?
*Le frotter quand on a bien mangé ou qu'on a mal**
*Y poser ses mains pour sentir sa respiration**

Important!

Oui, c'est aussi vrai pour les parties sexuelles! Les enfants doivent être en mesure de reconnaître que les parties intimes ont également une utilité. Nous verrons cela dans la prochaine section, spécifiquement conçue pour aborder les parties sexuelles.

À quoi sert la vulve/le pénis?
Elle/il sert à faire pipi.

À quoi servent les fesses?
À faire caca
*À s'asseoir**

* Cette action peut être mimée.

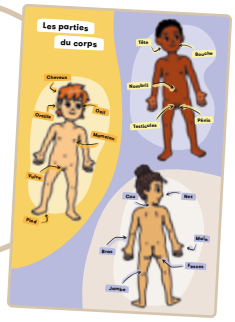
Pour le niveau 3 :

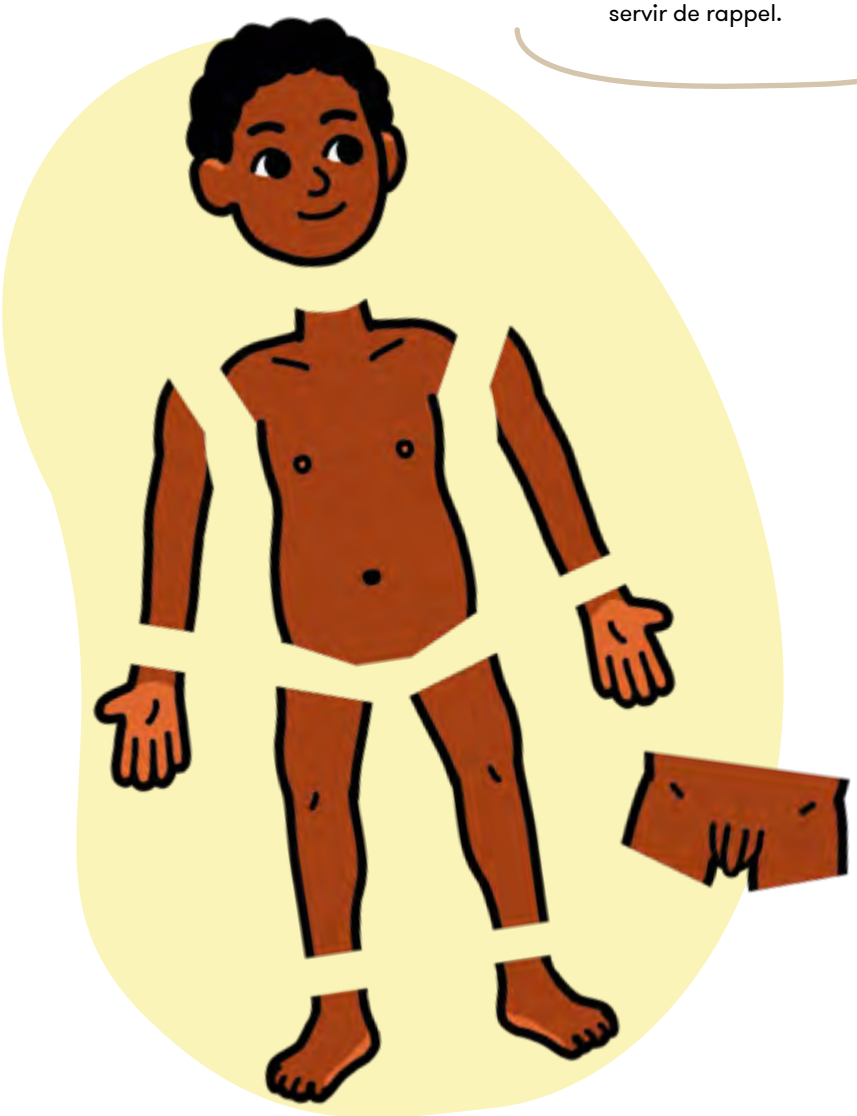
4 Demander aux enfants, à tour de rôle, de pointer du doigt les parties du corps suivantes sur les différents personnages.

Peux-tu pointer du doigt la partie du corps suivante sur le personnage?

- *Les aisselles*
- *La bouche*
- *Le cou/la nuque*
- *Les yeux*
- *Les genoux*
- *Les tempes*
- *Les chevilles*
- *Les poignets*
- *La raie des fesses*
- *Les coudes*
- *Les talons*
- *Les hanches*
- *Les cheveux*
- *Les oreilles*

Une affiche présentant les parties du corps se trouve en **annexe N.** Celle-ci peut être installée sur un mur afin de servir de rappel.





Variation 2

Le dé du visage

Matériel nécessaire

- Image *Le visage* et le dé qui l'accompagne (Annexe M)
- Colle ou ruban adhésif
- Crayons à colorier

Préparation

1. Imprimer et assembler le dé du visage.
2. Imprimer une copie par enfant du visage à dessiner.

Déroulement et messages clés à passer

1. Donner à chaque enfant une copie du visage à dessiner.
2. En grand groupe, lancer le dé pour déterminer quelle partie il faut dessiner.
3. Demander aux enfants de nommer et dessiner la partie du visage sur laquelle le dé est tombé.
4. Une fois la partie du visage coloriée, trouver avec les enfants une chose qu'il est possible de faire avec cette partie du corps. Que ça soit verbalement, à l'aide d'images ou encore d'objets présents dans la classe.

5 Nous proposons également de faire des mimes avec les enfants, lorsque les exemples s'y prêtent (voir les éléments ci-dessous marqués d'un astérisque).

Qu'est-il possible de faire avec ses yeux?
Regarder notre film préféré
*Faire un clin d'œil**
*Battre des cils très vite**
*Les fermer pour aller dormir**

Qu'est-il possible de faire avec ses cheveux?
*Les brosser**
*Les caresser**
Les attacher
Les coiffer

Qu'est-il possible de faire avec ses joues?
*Les gonfler**
Les pincer
Les frotter sur un tissu doux

Qu'est-il possible de faire avec son nez?
Sentir une jolie fleur
*Prendre une grande inspiration**
Éternuer
Se moucher

Qu'est-il possible de faire avec ses oreilles?
Écouter de la musique
Porter des boucles d'oreilles

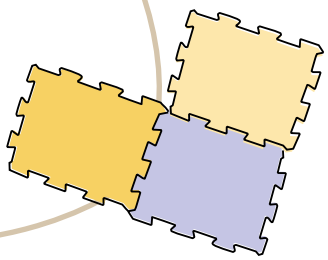
Qu'est-il possible de faire avec sa bouche?
Manger une collation
*Sourire à pleines dents**
Chanter ensemble
*Faire des grimaces**

* Cette action peut être mimée.

Idée de réinvestissement

Il est possible de créer un dé réutilisable qui pourra rester dans la classe en tout temps et être rangé facilement au besoin.

Les morceaux d'un tapis de jeu en mousse par exemple peuvent être très utiles pour créer un dé de la grosseur désirée. Il suffit alors de coller les images désirées sur les faces du dé une fois assemblé et le tour est joué! Cela permet aussi d'avoir un dé plus facile à manipuler pour les enfants ayant des enjeux de motricité ou de dextérité. Ce dé peut servir à des jeux plus simples par la suite, sans qu'il soit nécessaire de dessiner un visage à chaque fois : nommer la partie du corps, mimer quelque chose qu'on peut faire avec celle-ci, etc.



Variation 3

Comptine *Tête, épaule, genoux, orteils*

Matériel nécessaire

- Les paroles de la chanson *Tête, épaules, genoux, orteils*

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Chanter et mimer le premier couplet avec les enfants.
Niveau 2 – Chanter et mimer seulement une partie des couplets avec les enfants.
Niveau 3 – Chanter et mimer l'ensemble de la chanson avec les enfants.
Niveau 4 – Composer de nouveaux couplets avec les enfants sur d'autres parties du corps.

Préparation

1. Se familiariser avec les paroles et l'air de la chanson.
2. Imprimer des copies des paroles au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1. Chanter la comptine en compagnie des enfants et demander aux enfants de pointer les parties du corps correspondantes.
2. Répéter le couplet à plusieurs reprises, un peu plus rapidement.

Paroles de la *comptine*

Tête, épaule, genoux, orteils

Tête, épaules, genoux, orteils,
Genoux, orteils, genoux, orteils,
Tête, épaules, genoux, orteils,
Yeux, nez, bouche, oreilles.

Poignets, chevilles et mollets.
Et mollets, et mollets.
Poignets, chevilles et mollets.
Des aisselles et des coudes

Et tu as aussi des mains
Aussi des mains, aussi des mains.
Et tu as aussi des mains.
Sans oublier tes pieds.

Un ventre, des jambes et des bras
Et des bras, et des bras.
Un ventre, des jambes et des bras.
Et un cou, c'est extra!

Note

Comme mentionné dans la section *À la découverte des émotions*, il peut être utile de proposer des visuels de soutien pour aider les enfants à suivre la chanson avec des repères et faciliter la mémorisation. Pour cette comptine, vous pouvez pointer les parties du corps sur vous-mêmes, utiliser les images en annexes K et L, ou encore l'affiche sur les parties du corps en annexe N.

Pour le niveau 1, comme il s'agit d'une comptine connue, plusieurs vidéos existent pouvant être jouées pour vous aider à l'animer avec les enfants. Il suffit de faire une petite recherche sur Internet pour trouver la version qui vous convient.

B.2 Parties sexuelles

Objectif

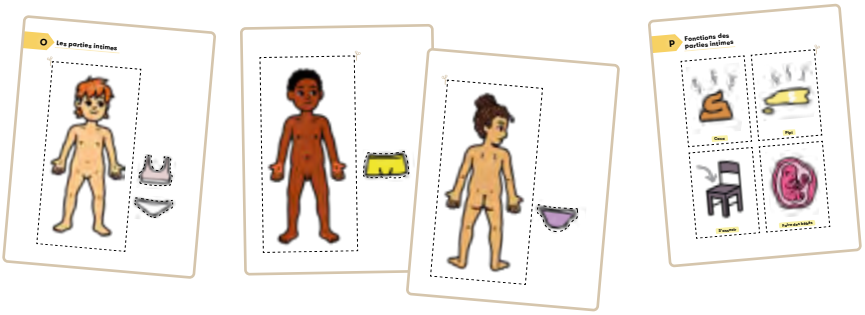
Apprendre à reconnaître, distinguer et nommer les différentes parties intimes et leurs fonctions.

Variation 1

Personnages à habiller

Matériel nécessaire

- Matériel pour coller des images au mur ou au tableau (mastic ou ruban adhésif)
- Images *Les parties intimes* (Annexe O)
- Images *Fonctions des parties intimes* (Annexe P)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Utiliser les trois personnages pour aller apposer des sous-vêtements et cibler les parties intimes.

Niveau 2 – À l'aide des images des fonctions, assigner la bonne fonction aux bonnes parties sexuelles pour aborder l'utilité des parties intimes.

Niveau 3 – À l'aide de l'image de bébé (fœtus), expliquer que les parties intimes servent également aux adultes à faire des bébés.

Niveau 4 – Aborder les notions de curiosité saine et de plaisir.

Préparation

1. Imprimer les images des sous-vêtements pour les trois personnages, ainsi que les images des fonctions.
2. Découper les sous-vêtements ainsi que les images des fonctions.

Déroulement et messages clés à passer

Pour le niveau 1 :

1 En procédant un personnage à la fois, demander aux enfants, à tour de rôle, de prendre un sous-vêtement et de l'apposer aux parties sexuelles pour les identifier.

Quelles sont les parties intimes? Ce sont les parties du corps qui sont cachées sous tes sous-vêtements ou ton maillot de bain.

Les mots qu'utilisent les médecins pour nommer les parties intimes sont : les fesses (incluant l'anus), la vulve, le pénis, les testicules, les seins et les mamelons.

Pour le niveau 2 :

2 Leur demander, à l'aide des trois images proposées (caca, pipi et chaise), d'identifier la fonction pour certaines parties intimes.

À quoi servent les parties intimes?

Ta vulve ou ton pénis sert à faire pipi. Tes fesses servent à faire caca, mais aussi à t'asseoir.

Pour le niveau 3 :

3 Aborder la fonction reproductive des parties intimes.

Il existe également des parties intimes internes qui produisent les petites cellules qui permettent aux grandes personnes de faire des bébés.

Pour le niveau 4 :

4 Aborder les notions de curiosité saine et de plaisir associées aux parties intimes.

C'est normal d'être curieux·se, de vouloir comprendre la façon dont les différents corps sont faits. C'est aussi normal de découvrir ton propre corps et de trouver que c'est agréable de toucher à tes parties intimes. Rappelle-toi que tes parties intimes sont précieuses et qu'elles sont privées.

Il se peut aussi que tu trouves que c'est agréable de toucher à tes parties intimes, parce que ça te fait découvrir de nouvelles sensations. C'est tout à fait normal! Si tu as envie d'observer ou de toucher tes parties intimes, tu dois le faire dans un endroit privé. Comme ça, tu respectes ton intimité et celle des autres.

Et tu sais, si tu te questionnes sur les corps, sur les parties intimes ou sur leurs fonctions, tu peux poser tes questions à un adulte de confiance ou regarder des livres qui expliquent les parties intimes.*

** Référez-vous à la section **Ressources existantes et références** pour des livres sur l'éducation à la sexualité.*

*C'est quoi un adulte de confiance? C'est une grande personne avec qui **tu te sens bien**. Cette personne **peut t'aider quand tu as un problème**. Et surtout, c'est quelqu'un qui **respecte ta bulle et tes limites**.*

Idées de réinvestissement et d'approfondissement

Plusieurs outils permettent d'aborder plus en détails les fonctions des parties intimes, notamment en ce qui concerne la fonction reproductive des parties intimes internes. Vous en trouverez plusieurs dans la section Ressources existantes et références à la fin du Répertoire.

L'Atlas Boussole offre également des discussions et des images sur le système reproductif permettant d'aller plus loin dans la discussion. Cet outil du projet Boussole est disponible gratuitement sur le site internet de Marie-Vincent (marie-vincent.org).

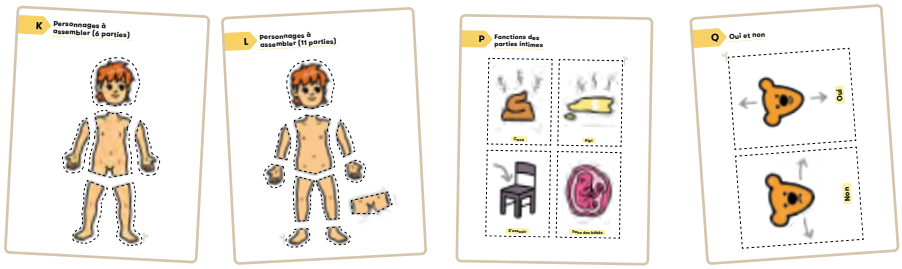
Atlas Boussole

Variation 2

Parties sexuelles, oui ou non?

Matériel nécessaire

- Images Personnages à assembler (Annexe K ou L)
- Images *Fonctions des parties intimes* (Annexe P)
- Images *Oui* et *Non* (Annexe Q)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Présenter aux enfants des parties du corps simples (par exemple : tête, bras, fesses, vulve, pénis, jambes, bouche, nez, yeux, oreilles) et leur demander d'identifier si elles sont intimes ou non à l'aide des images *Oui* et *Non*.

Niveau 2 – Présenter aux enfants des parties du corps plus complexes (par exemple : testicules, mamelons, joues, mains, pieds, cheveux, ventre, aisselles, genoux, raie des fesses, anus, coudes, doigts) et leur demander d'identifier si elles sont intimes ou non à l'aide des images *Oui* et *Non*.

Niveau 3 – À l'aide des images de pipi, de caca et de chaise, expliquer les fonctions des parties intimes.

Niveau 4 – Aborder la fonction reproductive des parties intimes, et les notions de curiosité saine et de plaisir.

Préparation

1. Imprimer (ou afficher à l'écran) les images des parties du corps, ainsi que les images *Oui* et *Non*.

Il est possible d'apposer les images *Oui* et *Non* sur des bâtonnets en bois et d'en distribuer une paire par enfant pour qu'elles et ils puissent voter.

Déroulement et messages clés à passer

1 Présenter aux enfants les parties du corps, une à la fois, puis leur demander s'il s'agit d'une partie intime selon elles et eux à l'aide des images *Oui* et *Non*.

Quelle est cette partie du corps? C'est une jambe.
S'agit-il d'une partie intime? Oui ou non?
Non, ce n'est pas une partie intime.

Quelle est cette partie du corps? C'est un pénis.
S'agit-il d'une partie intime? Oui ou non?
Oui, c'est une partie intime.

2 Rappeler aux enfants que les sous-vêtements servent d'indicateur pour déterminer si une partie du corps est intime ou non.

Comment sait-on qu'il s'agit d'une partie intime?
Ce sont les parties du corps qui sont cachées sous tes sous-vêtements ou ton maillot de bain.

Est-ce que l'on cache un pied avec des sous-vêtements ou un maillot de bain?
Non, donc ce n'est pas une partie intime.

Est-ce que l'on cache les fesses avec des sous-vêtements ou un maillot de bain?
Oui, donc c'est une partie intime.

Pour le niveau 3 :

3 Repasser sur les images de parties intimes de vulve, de pénis et de fesses, en demandant aux enfants d'identifier à quoi elles servent (leur fonction) à l'aide des images de pipi, de caca et de chaises).

Ceci est une vulve.
À quoi sert-elle? Est-ce à faire pipi, caca ou à s'asseoir?
Pointez-moi votre réponse.
La vulve sert en effet à faire pipi.

Ceci est un pénis.
À quoi sert-il? Est-ce à faire pipi, caca ou à s'asseoir?
Pointez-moi votre réponse.
Le pénis sert en effet à faire pipi.

Ce sont des fesses.
À quoi servent-elles? Est-ce à faire pipi, caca ou à s'asseoir?
Pointez-moi votre réponse.
Les fesses servent en effet à faire caca, mais aussi à s'asseoir.

Pour le niveau 4 :

4 Aborder la fonction reproductive des parties intimes, et les notions de curiosité saine et de plaisir en présentant l'image du bébé et de toutes les parties intimes.

Les parties intimes permettent aussi aux grandes personnes de faire des bébés.

C'est normal d'être curieux·se, de vouloir comprendre la façon dont les différents corps sont faits. C'est aussi normal de découvrir ton propre corps et de trouver que c'est agréable de toucher à tes parties intimes. Rappelle-toi que tes parties intimes sont précieuses et qu'elles sont privées.

Il se peut aussi que tu trouves que c'est agréable de toucher à tes parties intimes, parce que ça te fait découvrir de nouvelles sensations. C'est tout à fait normal! Si tu as envie d'observer ou de toucher tes parties intimes, tu dois le faire dans un endroit privé. Comme ça, tu respectes ton intimité et celle des autres.

Et tu sais, si tu te questionnes sur les corps, sur les parties intimes ou sur leurs fonctions, tu peux poser tes questions à un adulte de confiance ou regarder des livres qui expliquent les parties intimes.*

* *Référez-vous à la section* **Ressources existantes et références** *pour des livres sur l'éducation à la sexualité.*

B.3 Diversité corporelle et unicité

Objectif

Favoriser le développement d'une vision plus inclusive et respectueuse des autres et de soi-même, en apprenant à reconnaître la validité et l'unicité des corps.

Variation 1

À chacun sa silhouette

Matériel nécessaire

- Images et silhouettes *Personnages méli-mélo* (Annexe R)
- Colle ou ruban adhésif (ou velcro pour en faire une activité réutilisable)

Préparation

1. Imprimer et découper pour chaque enfant les six (6) personnages en suivant les lignes de découpe.
2. Imprimer pour chaque enfant l'image comprenant les six (6) silhouettes des personnages.

Déroulement et messages clés à passer

1. Distribuer aux enfants un paquet comprenant les six (6) personnages découpés ainsi qu'un exemplaire de l'image comprenant les silhouettes.

2. Demander aux enfants d'associer les différents personnages avec la bonne silhouette et de noter ce qu'elles et ils observent.

   Observe bien les différents personnages, qu'est-ce que tu remarques ?
   Qu'est-ce qui est différent de ce personnage en comparaison des autres ?
   Qu'est-ce que ces personnages ont en commun ?
   Qu'aimes-tu de chacun des personnages ?

3. Discuter des différences et des similitudes entre les personnages, en soulignant la beauté et l'unicité de chaque personnage, et le fait que la diversité n'est pas risible, mais mérite plutôt d'être célébrée.

   Chaque corps est différent. Il existe des personnes de toutes les grandeurs, de toutes les formes et de différentes couleurs de peau. Certaines portent des lunettes, ont des grains de beauté et des cheveux frisés. D'autres ont des petits pieds, des cheveux longs et ont besoin d'aide pour se déplacer, comme avec un fauteuil roulant ou une canne, par exemple. Chaque personne est unique! C'est normal et c'est fantastique!

Variation 2

Le Méli-mélo rigolo

Matériel nécessaire

- Appareil photo ou téléphone cellulaire intelligent

Préparation

1. Prendre des photos de chaque enfant ou des intervenant·e·s qui les côtoient. S'assurer que les photos sont cadrées de manière similaire et qu'on voit les personnes de la tête aux pieds.
2. Imprimer les photos de chaque enfant ou des intervenant·e·s qui les côtoient.
3. Découper les photos en trois pour avoir chaque personne en trois parties (tête, corps et jambes). S'assurer autant que possible de couper au même endroit pour chaque personne (par exemple, au niveau du cou).

Déroulement et messages clés à passer

1. Mélanger et placer les morceaux en trois piles distinctes, en conservant les parties du corps identiques ensemble (faire une pile pour les têtes, une pile pour les corps et une pile pour les jambes).

2. Demander aux jeunes de piocher un morceau de chaque pile pour créer un personnage complet.

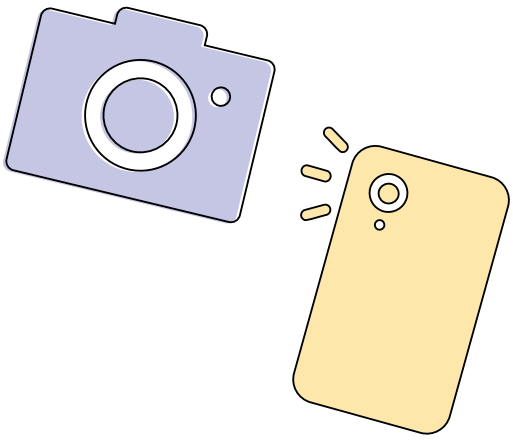
   Nous allons créer des personnages en utilisant des photos de personnes que tu connais bien. Observe bien ton personnage. Qu'est-ce que tu remarques? Qu'est-ce que tu aimes de ton personnage?

3. Répéter l'exercice pour avoir des morceaux différents.

   Qu'est-ce qui est différent de ce personnage en comparaison du personnage précédent? Qu'aimes-tu de ce nouveau personnage?

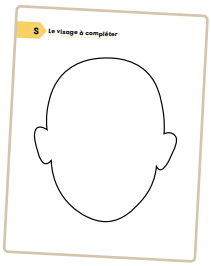
4. Discuter des différences et des similitudes entre les personnages créés, en soulignant la beauté et l'unicité de chaque personnage, et le fait que la diversité n'est pas risible, mais mérite plutôt d'être célébrée.

   Chaque corps est différent. Il existe des personnes de toutes les grandeurs, de toutes les formes et de différentes couleurs de peau. Certaines portent des lunettes, ont une voix grave et des cheveux frisés. D'autres ont des petits pieds, des cheveux longs et ont besoin d'aide pour se déplacer, comme avec un fauteuil roulant ou une canne, par exemple. Chaque personne est unique! C'est normal et c'est fantastique!



Variation 3

Drôle de figure!



Matériel nécessaire

- Appareil photo ou téléphone cellulaire intelligent
- Image *Le visage à compléter* (Annexe S)
- Colle

Préparation

1. Prendre des photos du visage de chaque jeune.
   S'assurer que les photos sont cadrées de manière similaire.
2. Imprimer les photos du visage de chaque jeune.
3. Imprimer l'image du contour d'un visage (une par enfant).
4. À partir des photos imprimées du visage de chaque enfant, découper les différentes parties du visage (yeux, nez, bouche et cheveux).

Déroulement et messages clés à passer

1. Donner une image du contour d'un visage à chaque enfant.

2. Mélanger et placer les morceaux en quatre piles distinctes, en conservant les parties du visage identiques ensemble (faire une pile pour les yeux, une pile pour les nez, une pile pour les bouches et une pile pour les cheveux).

3. Demander aux jeunes de piocher un morceau de chaque pile.

4. Inviter les enfants à créer le visage d'un personnage unique en collant les parties qu'elles ou ils ont pigées sur leur image (contour d'un visage).

   Nous allons créer des personnages en utilisant des photos de personnes que tu connais bien. Observe bien ton personnage. Qu'est-ce que tu remarques? Reconnais-tu le nez, les yeux, les cheveux ou la bouche d'une ou un autre enfant de la classe? Qu'est-ce que tu aimes de ton personnage?

5. Discuter des différences et des similitudes entre les personnages créés, en soulignant la beauté et l'unicité de chaque personnage, et le fait que bien que ces personnages soient rigolos, la diversité, elle, n'est pas risible, mais mérite plutôt d'être célébrée.

   Nous sommes toutes et tous différents. Qu'est-ce qui est différent d'un visage à l'autre? La forme de notre nez, la couleur de notre peau, la longueur de nos cheveux, la largeur de notre bouche, etc. Chaque personne est unique! Nos visages et nos corps sont tous différents. Avoir des gens avec des tailles, des formes et des couleurs de peau différentes rend le monde plus beau et intéressant.

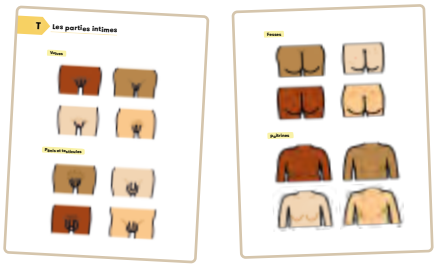
Note

Il est tout à fait possible de réaliser cette activité avec des illustrations, des photos de magazine ou autres!

Contenu complémentaire sur la diversité corporelle

La diversité des parties intimes

La diversité corporelle s'applique également aux parties intimes. Une activité sur ce sujet peut sembler délicate, mais il est néanmoins important de l'aborder lorsque les enfants en expriment le besoin ou lorsque – à votre avis – le contexte s'y prête. Par conséquent, nous offrons également des images et des informations supplémentaires pour vous permettre d'aborder cette diversité en particulier avec les jeunes.



Matériel nécessaire

- Images *Les parties intimes* (Annexe T)

Déroulement et messages clés à passer

1 Présenter aux jeunes les différentes images des parties intimes (poitrine, pénis, testicules, vulve et fesses) et expliquer que toutes nos parties intimes sont différentes, uniques et valides.

> *Est-ce que tu te souviens de ce que sont les parties intimes? Ce sont les parties qui se trouvent sous tes sous-vêtements ou sous ton maillot de bain. Ces parties de ton corps sont non seulement précieuses et privées, mais elles sont également uniques.*
>
> *Tout comme ton sourire, tes yeux et tes cheveux sont uniques, tes parties intimes le sont aussi. Personne n'a exactement les mêmes parties intimes que toi, et c'est normal.*
>
> *Si tu as des inquiétudes ou des questionnements sur tes parties intimes, tu peux en parler à un adulte de confiance.*

Note

Le RÉCIT offre également une banque d'images libres de droits permettant d'aborder différents concepts et notions relatifs aux parties sexuelles : www.educationsexualite.recitdp.qc.ca/category/all-products?page=5

Avec certain·e·s enfants, notamment quand elles ou ils sont plus âgé·e·s, l'utilisation d'images hyperréalistes peut être bénéfique pour les aider à bien comprendre. Les enfants autistes, par exemple, rencontrent souvent des défis liés à la cohérence centrale, c'est-à-dire qu'elles ou ils se concentrent davantage sur les détails individuels plutôt que sur l'ensemble de l'image, ce qui peut rendre la compréhension globale plus difficile si les visuels ne sont pas réalistes.

Par conséquent, il peut être pertinent d'utiliser des images réalistes telles que présentées dans le livre *What is Sex? A guide for people with Autism, special educational needs and disabilities* de Kate E. Reynoldsou (disponible seulement en anglais) ou des photographies comme dans les outils cliniques de l'Institut universitaire en DI et en TSA : institutditsa.ca/pratique/outils-cliniques/.

À noter cependant que ces deux outils ont été développés pour un public adulte et sont donc à utiliser avec vigilance et considération auprès d'un public plus jeune.

B.4 Hygiène

Objectif

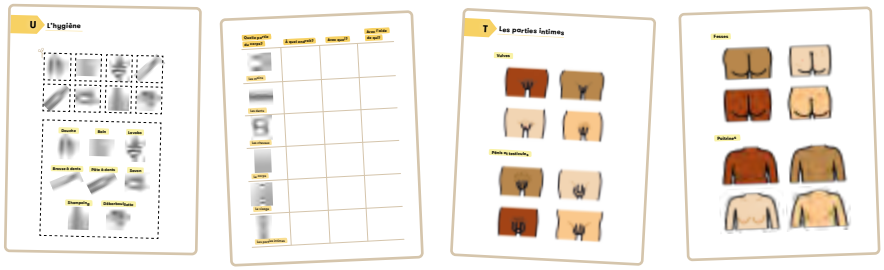
Apprendre l'importance de l'hygiène et comment bien nettoyer toutes les parties du corps, incluant les parties sexuelles; identifier les personnes pouvant aider à nettoyer les parties du corps.

Variation 1

Jeu d'association - Les soins d'hygiène

Matériel nécessaire

- Tableau *L'hygiène* et images à classer sur l'hygiène (Annexe U)
- Colle
- Images *Les parties intimes* (Annexe T)
- Photos des intervenant·e·s travaillant avec les enfants dans votre milieu (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder seulement les lieux appropriés (*À quel endroit*) pour chaque soin d'hygiène.

Niveau 2 – Aborder les lieux appropriés (*À quel endroit*) et les produits utilisés (*Avec quoi*) pour chaque soin d'hygiène.

Niveau 3 – Aborder les lieux appropriés (*À quel endroit*) et les produits utilisés (*Avec quoi*) pour chaque soin d'hygiène, ainsi que les personnes qui pourraient être amenées à offrir ces soins aux enfants dans le milieu (*Qui*).

Niveau 4 – Mimer les soins d'hygiène.

Préparation

1. Imprimer le tableau des soins d'hygiène et les images à classer sur l'hygiène.
2. Découper le tableau et les images.
3. Si possible, imprimer les photos des personnes qui pourraient être amenées à offrir des soins d'hygiène aux enfants dans votre milieu (niveau 3).

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux jeunes l'importance de l'hygiène.

   Pour avoir un corps propre et en bonne santé, il est important de laver toutes les parties de ton corps, surtout celles qui ont eu chaud durant la journée.

2. En grand groupe ou individuellement, présenter le tableau des soins d'hygiène avec les différentes colonnes (différentes en fonction du niveau choisi).

3 Demander aux enfants de piger une des images et de la coller sur le tableau des soins d'hygiène au bon endroit.

À quel endroit lavons-nous nos mains?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou dans le lavabo?
C'est dans le lavabo.

Avec quoi lavons-nous nos mains?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
Il est possible de nettoyer ses mains avec du savon.

À quel endroit lavons-nous nos dents?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou au-dessus du lavabo?
C'est au-dessus du lavabo, idéalement devant un miroir.

Avec quoi lavons-nous nos dents?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
On nettoie ses dents avec une brosse à dents et du dentifrice.

À quel endroit lavons-nous nos cheveux?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou dans le lavabo?
C'est généralement dans la douche ou le bain que nous nettoyons nos cheveux.

Avec quoi lavons-nous nos cheveux?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
On nettoie nos cheveux avec du shampoing.

À quel endroit lavons-nous notre corps?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou dans le lavabo?
C'est dans la douche ou le bain que nous nettoyons notre corps.

Avec quoi lavons-nous notre corps?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
On nettoie notre corps avec du savon et on peut utiliser aussi une débarbouillette.

À quel endroit lavons-nous notre visage?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou dans le lavabo?
C'est dans le lavabo, idéalement devant un miroir. On peut aussi nettoyer notre visage pendant qu'on lave le reste de notre corps, soit dans le bain ou dans la douche.

Avec quoi lavons-nous notre visage?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
Il est possible de nettoyer son visage avec une débarbouillette et du savon.

À quel endroit lavons-nous nos parties intimes (ta vulve/ton pénis, tes fesses)?
Est-ce dans la douche, dans le bain ou dans le lavabo?
C'est dans la douche ou le bain que nous nettoyons nos parties intimes.

Avec quoi lavons-nous nos parties intimes?
Est-ce avec une brosse à dents, du savon, du shampoing ou une débarbouillette?
On nettoie nos parties intimes avec du savon et on peut utiliser aussi une débarbouillette. Certaines parties du corps, comme les parties intimes, sont plus fragiles, il faut donc y faire attention en utilisant un nettoyant doux, idéalement sans parfum ni colorant, et en évitant de trop mettre de savon!

Pour le niveau 3 :

4 Expliquer aux jeunes qu'elles et ils sont les champions pour nettoyer leur corps, mais qu'il est parfois possible qu'elles et ils aient besoin d'aide pour y arriver. Inviter les enfants à identifier les personnes qui peuvent les aider à nettoyer les différentes parties de leur corps.

Savais-tu que tu es la championne ou le champion pour laver ton corps? Il est cependant possible que tu aies besoin d'aide pour nettoyer certaines parties de ton corps et il est important de reconnaître quelles sont les personnes en mesure de t'aider pour chacune de ces parties.

*Qui peut t'aider à nettoyer **tes mains, ton visage** si tu as besoin d'aide?*
Papa ou maman, des amis, une personne travaillant à l'école, etc.?

Un adulte, que ça soit un parent ou une personne travaillant à l'école, peut t'aider à nettoyer tes mains ou ton visage. C'est également possible pour des amis de t'aider.

*Qui peut t'aider à nettoyer **tes dents, tes cheveux, ton corps** si tu as besoin d'aide?*
Papa ou maman, des amis, une personne travaillant à l'école, etc.?

Comme c'est à la maison que tu nettoies ces parties de ton corps, ce sont tes parents ou un autre adulte de confiance à la maison qui peuvent t'aider en cas de besoin.

*Et **tes parties intimes?** Qui peut t'aider à les nettoyer si tu as besoin d'aide?*
Papa ou maman, des amis, une personne travaillant à l'école, etc.?

*Comme pour le reste de ton corps, tu es la championne ou le champion pour nettoyer tes parties intimes. Cependant, il peut arriver que tu aies besoin d'aide pour les nettoyer ou les essuyer (par exemple, lorsque tu vas à la toilette). **C'est important que tu comprennes que seul un adulte de confiance peut t'aider à nettoyer tes parties intimes.***

Note

Des visuels complémentaires pour vous aider avec les apprentissages sur l'hygiène sont disponibles à la fin de l'annexe U.

Pour le niveau 4 :

5 Mimer, avec les enfants, le nettoyage de chacune des parties du corps.

*Quand je lave **mes mains**, je veux m'assurer de bien nettoyer partout, même entre les doigts.*

Imitons ensemble comment on lave ses mains.

- *Premièrement, on mouille nos mains.*
- *Ensuite, on met du savon dans nos mains et on frotte nos mains ensemble.*
- *Il faut bien frotter le dos de nos mains et nettoyer entre les doigts, comme ça.*
- *On frotte également sous les ongles, pour qu'ils soient bien propres!*
- *On rince nos mains sous l'eau pour qu'il n'y ait plus de savon.*
- *Finalement, on les essuie pour qu'elles soient sèches.*

*Quand je brosse **mes dents**, je veux m'assurer de bien les nettoyer.*

Imitons ensemble comment on brosse ses dents.

- *On mouille sa brosse à dents en la tenant quelques secondes sous l'eau du robinet.*
- *On dépose un peu de dentifrice sur les poils de sa brosse à dents.*
- *On commence par brosser les dents du haut, en faisant des petits mouvements circulaires pour nettoyer chaque dent, en n'oubliant pas les dents du fond.*
- *On passe maintenant aux dents du bas. On les brosse doucement avec des mouvements circulaires elles aussi.*
- *Ensuite, on ouvre bien la bouche et on brosse les dents, en portant attention aux endroits où les morceaux de nourriture peuvent se cacher!*
- *On n'oublie pas la langue, qu'on brosse aussi pour avoir la bouche propre et fraîche.*
- *Quand on a fini, on crache le dentifrice dans le lavabo.*
- *On finit avec un grand sourire dans le miroir pour admirer nos belles dents qui sont bien propres maintenant.*

*Quand je nettoie **mes cheveux**, je veux m'assurer de bien les nettoyer.*

Imitons ensemble comment on lave nos cheveux.

- *On mouille bien ses cheveux, on fait couler de l'eau sur ses cheveux jusqu'à ce qu'ils soient complètement mouillés.*
- *On prend du shampoing dans ses mains.*
- *On frotte doucement le shampoing sur son cuir chevelu avec ses doigts et on masse doucement pour le répartir dans ses cheveux. Attention de ne pas en mettre dans ses yeux!*
- *On commence par le dessus de la tête, avant de faire le côté gauche puis le droit. Et on n'oublie pas le derrière de la tête et la nuque!*
- *Quand on a bien frotté partout, on rince ses cheveux sous l'eau jusqu'à ce que tout le shampoing soit complètement parti. Il ne doit plus y avoir de mousse.*
- *Après avoir terminé, on presse doucement ses cheveux pour enlever l'excès d'eau. On peut utiliser une serviette douce pour sécher ses cheveux.*

*Quand je lave **mon corps**, je veux m'assurer de bien nettoyer partout, même sous les bras et derrière les genoux.*

Imitons ensemble comment on lave son corps.

- *Après avoir retiré ses vêtements, on mouille son corps sous la douche ou dans le bain. Assure-toi que tout ton corps est bien mouillé.*
- *On prend du savon et on en met une petite quantité, soit directement dans nos mains, sur une débarbouillette, un gant de toilette, une éponge ou autres. Frotte doucement pour faire mousser le savon.*
- *On se lave ensuite tout le corps, en commençant par le haut. On fait les épaules et les aisselles, c'est bien important. Ensuite, on descend vers le bas. C'est important de bien penser à tous les petits endroits importants, comme derrière les oreilles, dans le cou, son nombril, sous les bras et derrière les genoux.*
- *Quand on a bien terminé de se laver, on rince tout le savon de son corps. Assure-toi qu'il n'y a pas de résidus de savon restants.*
- *Finalement, on sort de la douche ou du bain et on prend une serviette propre pour bien se sécher. On n'oublie pas le dos, les orteils et sous les bras!*

*Quand je lave **mon visage**, je veux m'assurer de bien nettoyer partout.*

Imitons ensemble comment on lave son visage.

- *On commence en mouillant son visage. On ouvre le robinet et on s'assure que l'eau n'est ni trop chaude ni trop froide.*
- *On prend un savon pour le visage et on le fait mousser doucement entre ses mains.*
- *Ensuite, avec ses mains ou avec une débarbouillette, on fait de légers mouvements circulaires.*
- *On fait particulièrement attention à la zone autour du nez, du menton et du front. Il faut aussi nettoyer sa bouche et ses yeux, mais attention de ne pas en avoir dans les yeux ou d'en avaler!*
- *On rince son visage à l'eau tiède pour enlever tout le savon. Assure-toi de bien rincer toutes les zones, en particulier près des cheveux et sous le menton.*
- *On sèche doucement en tapotant son visage avec une serviette propre et douce pour l'essuyer. N'oublie pas d'être délicat, la peau du visage est sensible.*

6 Pour les parties intimes, utiliser les images associées (annexe T) pour bien indiquer ce qu'il est important de nettoyer et pourquoi.

Regardons ensemble l'image de vulve, de pénis et de fesses. C'est important de nettoyer aussi ces parties, mais il faut être extrêmement doux avec elles. Ce sont comme de petites portes qui peuvent laisser entrer les microbes dans ton corps. Il est important de ne pas y toucher si tu as les mains sales et de ne pas mettre d'objets dedans pour ne pas te blesser. Il est aussi important de changer de sous-vêtements tous les jours.

- *Pour la vulve, c'est important d'y aller doucement et comme quand on s'essuie à la salle de bain, on nettoie de l'avant vers l'arrière.*
- *Pour le pénis, c'est important d'y aller doucement, de bien le nettoyer, tout autour, ainsi que les testicules.*
- *Pour les fesses, c'est important de bien nettoyer entre celles-ci. On y passe tout doucement une débarbouillette pour bien nettoyer. C'est la même chose pour la zone entre ta cuisse et tes parties intimes qu'on appelle l'aine et qui se trouve juste ici.*

Variation 2

La poupée à laver

Matériel nécessaire

- Une poupée, idéalement en plastique ou en tout autre matériel qui fait qu'elle est facile à nettoyer
- Des crayons feutres ou autres moyens de salir la poupée (non permanents)
- Une bassine d'eau ou l'accès à un lavabo
- Une serviette
- Du savon

Préparation

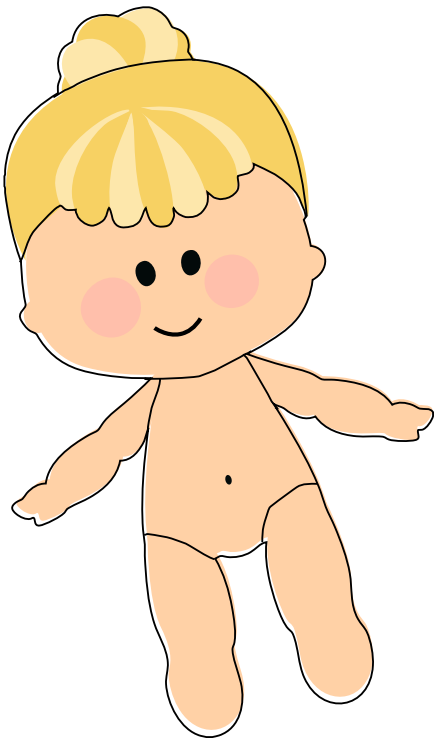
1. Salir la poupée de manière qu'il soit ensuite possible et facile de la nettoyer.

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux jeunes l'importance de l'hygiène

   Pour avoir un corps propre et en bonne santé, il est important de laver toutes les parties de ton corps, surtout celles qui ont eu chaud dans la journée.

2. Utiliser la poupée pour démontrer comment bien nettoyer chaque partie du corps. Se référer à la variation précédente (*Jeu d'association - Les soins d'hygiène*) pour certaines formulations et les concepts à aborder.



Variation 3

Les ballons de la propreté

Matériel nécessaire

- Des ballons de baudruche (au moins deux par enfant)
- Des chaises (une par enfant)
- Du papier de toilette et des lingettes nettoyantes
- *Séquence pour aller à la salle de bain* (Annexe V)
- Du ruban adhésif

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder l'importance de bien s'essuyer quand on va à la salle de bain.
Niveau 2 – Aborder l'importance de bien nettoyer les parties intimes.

Préparation

1. Gonfler les ballons de baudruche.
2. Coller deux ballons à chaque chaise, dans le dos, à la hauteur du siège.

Déroulement et messages clés à passer

1. Demander aux jeunes de s'asseoir sur leur chaise.

2. Remettre à chaque jeune quelques carrés de papier hygiénique.

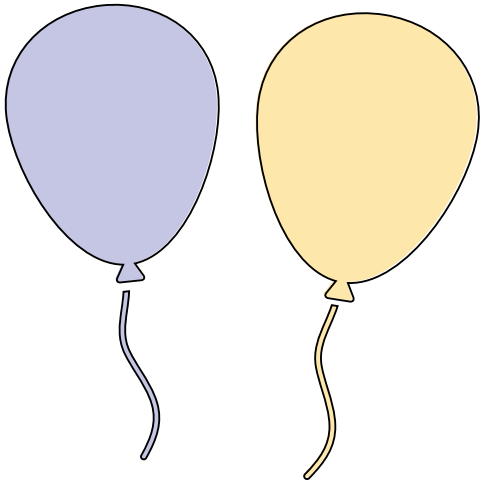
3. Expliquer l'activité et faire une démonstration en s'asseyant sur sa chaise et en utilisant du papier hygiénique pour essuyer entre les deux ballons.

   C'est important quand vous allez à la salle de bain de bien vous essuyer. C'est comme quand vous lavez vos mains après avoir fait de la peinture ou quand vous vous nettoyez la bouche après avoir mangé. Être propre c'est important pour rester confortable et en santé.

   On va chacun·e essuyer nos ballons en faisant comme s'ils étaient nos fesses :

   1. *On va prendre notre papier de toilette, quelques carrés seulement et on va le plier.*
   2. *On va essuyer en allant de l'avant vers l'arrière, en prenant soin de bien aller entre les fesses.*
   3. *On va ensuite plier le papier en deux, et recommencer.*
   4. *On essuie jusqu'à ce que les fesses soient bien propres. Comment on le sait? Quand on s'essuie et que le papier de toilette demeure blanc.*

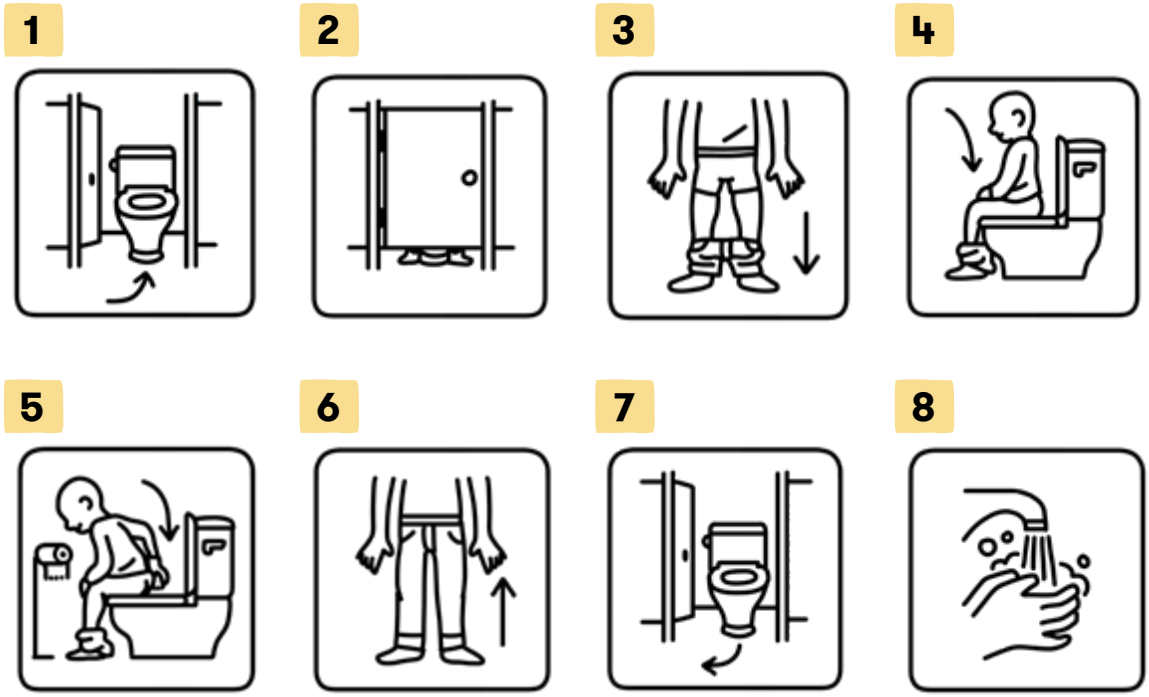
   C'est la même chose pour la vulve, en allant toujours de l'avant vers l'arrière.



4 Une fois que tous les jeunes ont bien essuyé les ballons, leur donner des lingettes nettoyantes pour expliquer l'importance aussi de nettoyer ses parties intimes.

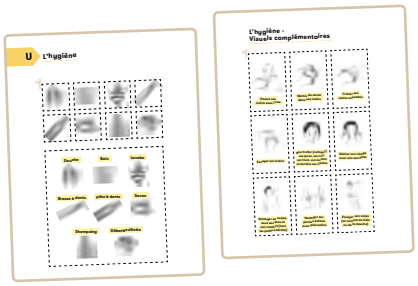
> *C'est important aussi de nettoyer nos parties intimes. Vous vous souvenez, nos parties intimes, comme les fesses, ce sont celles qui sont cachées sous les sous-vêtements ou le maillot de bain. Quand on les nettoie, quand on prend notre bain ou notre douche, il faut être extrêmement doux avec elles.*
>
> *Ce sont comme de petites portes qui peuvent laisser entrer les microbes dans ton corps. Il est important de ne pas y toucher si tu as les mains sales et de ne pas mettre d'objets dedans pour ne pas te blesser. Il est aussi important de changer de sous-vêtements tous les jours.*
>
> *Pour la vulve, c'est important d'y aller doucement et comme quand on s'essuie à la salle de bain, on nettoie de l'avant vers l'arrière.*
>
> *Pour le pénis, c'est important d'y aller doucement, de bien le nettoyer, tout autour, ainsi que les testicules.*
>
> *Pour les fesses, c'est important de bien nettoyer la craque de fesse. On y passe tout doucement une débarbouillette ou une lingette pour bien nettoyer.*
>
> *On va le faire encore une fois avec nos ballons, d'accord?*

5 Utiliser au besoin la séquence en images des étapes pour aller à la salle de bain pour rappeler aux enfants ce qu'il convient de faire quand on doit aller aux toilettes.



Variation 4

La *Chanson de la propreté*



Matériel nécessaire

- Les paroles de la *Chanson de la propreté*
- Images *L'hygiène* (Annexe U)

Préparation

1. Se familiariser avec les paroles et l'air de la chanson (*Ah! Vous dirai-je, maman*).
2. Imprimer des copies des paroles au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1 Chanter la comptine en compagnie des enfants et demander aux enfants de mimer les soins d'hygiène avec vous durant la chanson. Utiliser les images sur les soins d'hygiène pour vous aider au besoin. Il est également possible d'ajouter d'autres éléments visuels de votre choix pour favoriser la mémorisation.

Paroles de la *Chanson de la propreté*

La chanson de la propreté
Pour apprendre à te nettoyer
Toutes les parties de ton corps
Méritent d'être bien propres
Mais avant de les toucher
Tes mains il te faut laver

Bien passer tes mains sous l'eau
Et puis prendre du savon
Frotte, frotte tes mains ensemble
N'oublie pas entre tes doigts
Une fois qu'elles sont nettoyées
Tu peux rincer et essuyer

Pour nettoyer ton visage
Fais bien mousser du savon
À l'aide d'une débarbouillette
De tes mains ou d'une lingette
Frotte tes joues, ton nez, ton front
Et n'oublie pas ton menton

Mais ce n'est pas terminé
On a failli oublier
Derrière tes deux oreilles
Il te faut aussi frotter
Ne reste plus qu'à rincer
Et puis surtout bien sécher

Quand tu veux laver ton corps
Tu prends un bain ou une douche
Tu nettoies de haut en bas
On pense à tous les petits endroits
Comme ta nuque et sous tes bras
Et ton nombril, n'oublie pas

Tu as aussi d'autres parties
Importantes à nettoyer
Celles qui sont sous ton maillot de bain
Ou encore sous tes sous-vêtements
Ce sont tes parties intimes
Tu dois leur faire attention

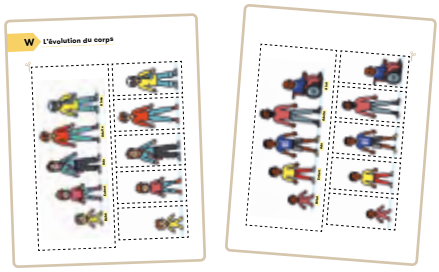
B.5 Évolution du corps

Objectifs

Familiariser les jeunes avec les différentes étapes de l'évolution du corps et les préparer aux changements corporels qui se produiront tout au long de leur vie.

Variation 1

Jeu mémoire - L'évolution du corps



Matériel nécessaire

- Images *L'évolution du corps* (Annexe W)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Utiliser trois étapes pour parler de l'évolution du corps (bébé, enfant et adolescent).

Niveau 2 – Utiliser quatre étapes pour parler de l'évolution du corps (bébé, enfant, adolescent et adulte).

Niveau 3 – Utiliser cinq étapes pour parler de l'évolution du corps (bébé, enfant, adolescent, adulte et personne âgée).

Niveau 4 – Replacer les étapes en ordre et nommer les différences observées.

Préparation

1. Imprimer deux copies de chaque image des différentes étapes de l'évolution des corps (en fonction du niveau choisi), aussi bien pour le personnage de Léo (féminin) que pour le personnage de Miro (masculin).
2. Découper les images de manière aussi uniforme que possible pour que les enfants ne puissent pas les distinguer par la taille ou la forme.

Déroulement et messages clés à passer

1. Bien mélanger les images et les disposer, face cachée, en rangées et colonnes sur une surface plane. Vous assurer que les images sont bien mélangées pour éviter des paires trop proches.

2. Un·e après l'autre, inviter les enfants à retourner deux cartes, face visible. Si les cartes forment une paire (qu'elles sont identiques), le joueur conserve les cartes et rejoue. Si les cartes ne forment pas une paire, elles sont retournées face cachée à leur position initiale, et c'est au tour du joueur suivant.

Pour le niveau 4 :

3. Une fois toutes les paires trouvées, demander aux enfants de placer les images dans l'ordre d'évolution, et ce, aussi bien pour Miro que pour Léo, allant de plus jeune à plus vieux.

4. Aborder l'évolution des corps et le fait qu'il est normal que le corps change au cours d'une vie.

Ton corps change et il changera tout au long de ta vie.

Toutes les personnes que tu connais ont d'abord été des bébés.
Quand les bébés grandissent, ils deviennent des enfants, puis des adolescent·e·s.
Plus tard, ils deviennent des adultes et, ensuite, des personnes âgées.

Si on regarde les images, es-tu en mesure d'identifier à quelle étape tu es?
Qu'est-ce qui a changé entre maintenant et quand tu étais un bébé?
Entre toi et un adulte, quelles différences observes-tu?

Quelles différences observes-tu entre la personne adulte et la personne âgée?

Variation 2

Mon évolution en images

Matériel nécessaire

- Grands cartons de présentation
- Ciseaux, colle, crayons et autres matériels de bricolage
- Photos personnelles des enfants

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander aux enfants de construire une ligne du temps de leur vie, de leur naissance jusqu'à maintenant, en ciblant **trois** âges différents.

Niveau 2 – Demander aux enfants de construire une ligne du temps de leur vie, de leur naissance jusqu'à maintenant, en ciblant **cinq** âges différents.

Préparation

1. Demander à l'avance aux enfants (ou à leurs parents/proches) d'apporter des photos prises à différents moments de leur vie.

   Il est possible que des enfants n'aient pas accès à des photos d'elles et eux plus jeunes. Si l'enfant n'a pas de photos ou en a peu, il est possible de faire l'activité avec des dessins, en équipe ou en utilisant des photos d'autres personnes.

Déroulement et messages clés à passer

1. Distribuer de grands cartons aux enfants (un par enfant) et demander à ces derniers de choisir les événements marquants qu'elles et ils veulent présenter.
2. Organiser les photos en ordre chronologique.
3. Construire une ligne du temps avec les enfants en allant de la naissance à aujourd'hui.

   Idéalement, modéliser l'activité en présentant sa propre ligne du temps en guise d'exemple.
4. Demander aux enfants de partager leur ligne de vie avec les autres élèves.
5. Revenir sur l'activité avec les enfants pour parler des différences qu'elles et ils ont observées dans leur propre corps depuis leur naissance jusqu'à maintenant.

   Ton corps change et il changera tout au long de ta vie.

   Toutes les personnes que tu connais ont d'abord été des bébés. Quand les bébés grandissent, ils deviennent des enfants, puis des adolescent·e·s. Plus tard, ils deviennent des adultes et, ensuite, des personnes âgées.

   Qu'est-ce qui a changé entre maintenant et quand tu étais un bébé? Si tu regardes les différents éléments de ta ligne du temps, quels sont les changements que tu peux observer? Au niveau de tes cheveux? De tes yeux? De tes mains? De ta grandeur?

   Qu'est-ce qui sera différent quand tu seras un adulte?

Idée de réinvestissement

Il est également possible de faire une ligne du temps sur une période plus courte. Par exemple, il serait possible de faire une ligne du temps au cours de l'année scolaire en prenant des photos à chaque mois et de demander aux enfants à la fin de l'année de construire leur ligne du temps en notant les différences qu'elles et ils remarquent entre le début et la fin de l'année. Cette variante peut être faite en complément de la ligne de vie depuis la naissance et permettre aux enfants de revenir sur les notions déjà vues.

B.6 Changements pubertaires

8+ ans

Objectifs

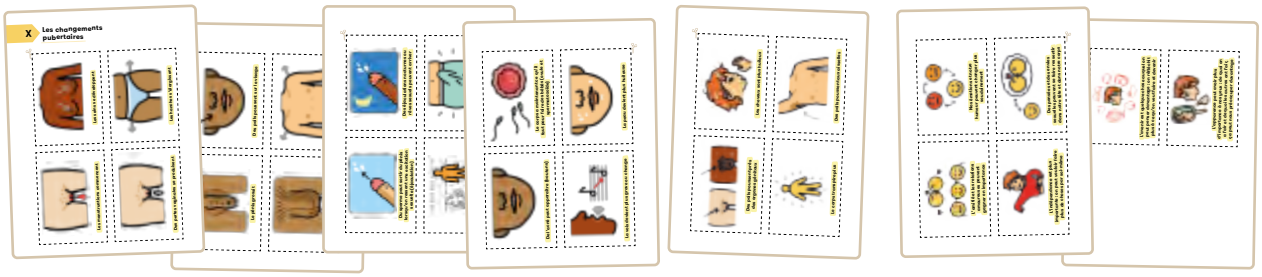
Familiariser les jeunes avec les changements pubertaires et les y préparer.

Variation 1

Jeu d'association - Les changements pubertaires selon le sexe

Matériel nécessaire

- Images *Les changements pubertaires* (Annexe X)
- Matériel pour coller des images au mur ou au tableau (mastic ou ruban adhésif)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Utiliser et définir seulement les changements pubertaires simples.

Niveau 2 – Utiliser et définir l'ensemble des changements pubertaires, incluant les changements pubertaires plus complexes et abstraits.

Préparation

1. Imprimer les images des changements pubertaires.
2. Découper les images.
3. Écrivez au tableau les trois catégories (*Sexe féminin*, *Sexe masculin* et *Les deux sexes*) en les espaçant bien ou y traçant une ligne pour bien les distinguer.

Encadré de référence

Les changements pubertaires

Les changements pubertaires **surlignés** sont les **changements pubertaires *simples*.**

Sexe féminin

- **Les seins se développent :** les seins grandissent progressivement, prenant différentes formes et tailles selon chaque personne.
- **Les hanches s'élargissent :** les os du bassin grandissent et deviennent plus larges, donnant au corps une forme plus arrondie au niveau des hanches.
- **Les menstruations commencent :** un peu de sang sort chaque mois du vagin.
- **Des pertes vaginales se produisent :** une petite quantité de liquide clair ou blanc peut sortir du vagin et se retrouve dans les sous-vêtements.

Sexe masculin

- **Des poils poussent sur le visage :** des poils commencent à pousser sur le menton, les joues ou au-dessus des lèvres.
- **Les épaules s'élargissent :** les épaules deviennent plus larges.
- **Le pénis grossit :** le pénis change et grandit en taille.
- **Les testicules grossissent :** les testicules deviennent plus gros pour produire le sperme.
- **Des éjaculations nocturnes peuvent arriver :** du sperme peut sortir du pénis pendant la nuit, il s'agit d'un liquide blanc produit par le pénis. Ceci peut être accompagné ou non de rêves sexuels.
- **Des érections peuvent se produire de manière imprévue :** le pénis peut devenir dur sans raison évidente ou sans stimulus sexuel.
- **Du sperme peut sortir du pénis lorsqu'on ressent une excitation sexuelle (éjaculation) :** l'éjaculation est le moment où le sperme (liquide blanc) sort du pénis.

Les deux sexes

- **Le corps grandit :** le corps devient plus grand et plus fort.
- **Le corps a maintenant ce qu'il faut pour faire des bébés (ovule et spermatozoïde) :** le corps se prépare à pouvoir créer un bébé, avec des petites cellules spéciales qu'on appelle les ovules (sexe féminin) et les spermatozoïdes (sexe masculin).
- **La peau devient plus huileuse :** la peau produit plus d'huile, ce qui peut la rendre plus brillante.
- **De l'acné peut apparaître (boutons) :** des boutons peuvent apparaître sur le visage, mais aussi ailleurs sur le corps, à cause de l'huile produite par la peau.
- **La voix devient plus grave ou change :** c'est ce qu'on appelle la mue. Chez certaines personnes, le changement est plus marqué que chez d'autres; il l'est souvent davantage chez les personnes de sexe masculin. Il est possible que la voix passe par une période de transition où celle-ci est instable et peut sembler cassante.
- **Les cheveux sont plus huileux :** le cuir chevelu produit plus d'huile, ce qui rend les cheveux parfois plus gras.
- **Des poils poussent aux aisselles :** des poils commencent à pousser sous les bras et ailleurs sur le corps.
- **Des poils poussent près des organes génitaux :** des poils poussent sur le pubis, les fesses, etc.
- **Le corps transpire plus :** le corps libère de l'eau sous forme de gouttes, souvent par les aisselles, les mains, ou le visage. Cela se produit quand le corps a chaud ou qu'on vit du stress. La transpiration aide à refroidir le corps et à réguler sa température.
- **Nos émotions et notre humeur peuvent changer plus soudainement :** les humeurs peuvent changer plus rapidement qu'auparavant et sans qu'on comprenne pourquoi.
- **Des pensées et des envies sexuelles peuvent se faire ressentir dans notre tête et dans notre corps :** on peut ressentir de l'attirance dans notre corps et notre tête envers une autre personne ou avoir des pensées dans notre tête qui concernent la sexualité, que ce soit des idées ou des images.
- **L'amitié et les relations amoureuses peuvent gagner en importance :** plus jeune, la famille est très importante. Il se peut en grandissant que les autres relations deviennent plus importantes, en l'étant autant sinon plus que la famille, comme les ami·e·s et les amoureux·ses.
- **L'indépendance est plus importante, on peut vouloir faire plus de choses par soi-même :** on peut avoir davantage envie de faire des choses sans l'aide des adultes ou des pairs. On peut vouloir prendre ses propres décisions.
- **L'avenir est quelque chose auquel on peut penser davantage, on réfléchit plus à ce qu'on veut faire et devenir :** on commence à penser à ce qu'on aimerait faire plus tard dans la vie, aux choses qu'on voudrait vivre, avoir des projets de vie.
- **L'apparence peut nous préoccuper davantage :** l'aspect extérieur, notre corps et et ce dont il a l'air, occupe plus de place dans notre tête. On se soucie aussi davantage de l'apparence des autres.

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux jeunes ce qu'est la puberté.

   Sais-tu ce qu'est la puberté? C'est la période de transition pour ton cœur, ton corps et ta tête entre l'enfance et l'adolescence. La puberté commence entre 10 et 12 ans, mais il est possible de vivre sa puberté plus tôt ou plus tard. Tout le monde vit sa puberté à un rythme différent! Il existe des changements corporels qui se produisent pour tout le monde, tandis que d'autres se produisent uniquement chez les personnes de sexe féminin ou de sexe masculin.

   Certains changements se produisent rapidement, d'autres très lentement. Certains changements sont visibles à l'œil nu, et certains se passent à l'intérieur de toi. Si on les regardait ensemble?

2. Demander aux enfants, à tour de rôle, de piger un changement pubertaire et l'inviter à le classer dans la bonne catégorie, à savoir si ce changement est vécu dans les corps masculins, féminins ou dans les deux.

3. Prendre le temps de nommer le changement pubertaire et de l'expliquer lorsque cela est nécessaire. Vous référer à l'encadré de référence sur les changements pubertaires au besoin.

4. Rassurer les enfants en leur expliquant qu'il est possible et normal que la puberté soit une étape déstabilisante pour eux.

   La puberté, c'est un moment qui peut te paraître étrange, stressant et excitant. En fait, tu peux vivre une tonne d'émotions! Rappelle-toi que tous les enfants passent par là un jour ou l'autre; ce n'est que le rythme de ces changements qui diffère. Et si ces changements t'angoissent? N'hésite pas à en parler à un adulte de confiance.

   C'est vrai qu'il y a des aspects moins faciles à la puberté, mais il y a des choses positives! En effet, parce que ton corps change, tu pourras accomplir plein de nouvelles choses! As-tu des exemples? Tu peux soulever des charges plus lourdes, courir plus vite et atteindre les objets dans les étagères les plus hautes!

Note

Le sexe fait ici référence au sexe biologique et non à l'identité de genre de l'enfant. Le sexe biologique se réfère aux caractéristiques physiques et physiologiques d'une personne qui déterminent généralement si cette dernière est classifiée comme mâle ou femelle à la naissance. Toutefois, il existe également des personnes intersexuées possédant une combinaison de caractéristiques sexuelles mâles et femelles.

Le genre est pour sa part une construction sociale et culturelle en ce qui a trait aux rôles, comportements, expressions et identités qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et les femmes.

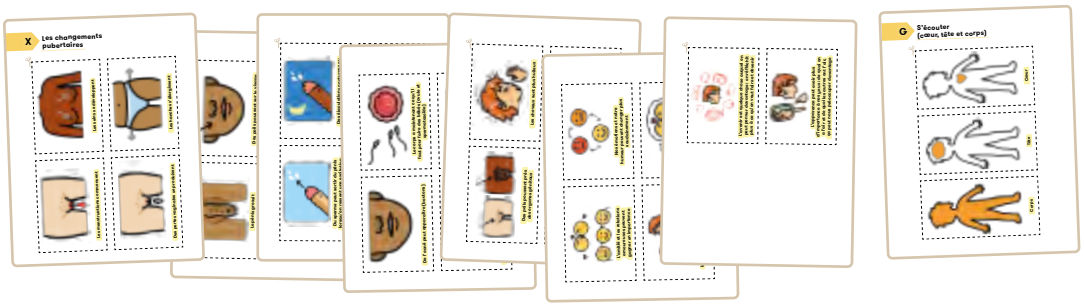
Enfin, l'identité de genre réfère quant à elle à comment une personne se perçoit et se nomme (homme, femme, non-binaire, etc.). C'est une expérience intérieure et personnelle qui peut ou non correspondre au sexe assigné à la naissance et à ses caractéristiques.

Variation 2

Jeu d'association - Les changements pubertaires selon le type

Matériel nécessaire

- Images *Les changements pubertaires* (Annexe X)
- Images S'écouter (*coeur, tête et corps*) (Annexe G)
- Matériel pour coller des images au mur ou au tableau (mastic ou ruban adhésif)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Utiliser et définir seulement les changements pubertaires simples.

Niveau 2 – Utiliser et définir l'ensemble des changements pubertaires, incluant les changements pubertaires plus complexes et abstraits.

Préparation

1. Imprimer les images des changements pubertaires et les trois images correspondant aux trois types, soit *Corps*, *Cœur* et *Tête*.
2. Découper les images.
3. Apposer au tableau les images des trois catégories (*Corps*, *Cœur* et *Tête*) en les espaçant bien ou en traçant une ligne pour bien les distinguer.

Encadré de référence

Les changements pubertaires

Les changements pubertaires **surlignés** sont les **changements pubertaires simples.**

Corps

- **Les seins se développent :** les seins grandissent progressivement, prenant différentes formes et tailles selon chaque personne.
- **Les hanches s'élargissent :** les os du bassin grandissent et deviennent plus larges, donnant au corps une forme plus arrondie au niveau des hanches.
- **Les menstruations commencent :** un peu de sang sort chaque mois du vagin.
- **Des pertes vaginales se produisent :** une petite quantité de liquide clair ou blanc peut sortir du vagin et se retrouve dans les sous-vêtements.

- **Des poils poussent sur le visage :** des poils commencent à pousser sur le menton, les joues ou au-dessus des lèvres.
- **Les épaules s'élargissent :** les épaules deviennent plus larges.
- **Le pénis grossit :** le pénis change et grandit en taille.
- **Les testicules grossissent :** les testicules deviennent plus gros pour produire le sperme.
- **Des éjaculations nocturnes peuvent arriver :** du sperme peut sortir du pénis pendant la nuit, il s'agit d'un liquide blanc produit par le pénis. Ceci peut être accompagné ou non de rêves sexuels.
- **Des érections peuvent se produire de manière imprévue :** le pénis peut devenir dur sans raison évidente ou sans stimulus sexuel.
- **Du sperme peut sortir du pénis lorsqu'on ressent une excitation sexuelle (éjaculation) :** l'éjaculation est le moment où le sperme (liquide blanc) sort du pénis.
- **Le corps grandit :** le corps devient plus grand et plus fort.
- **Le corps a maintenant ce qu'il faut pour faire des bébés (ovule et spermatozoïde) :** le corps se prépare à pouvoir créer un bébé, avec des petites cellules spéciales qu'on appelle les ovules (sexe féminin) et les spermatozoïdes (sexe masculin).
- **La peau devient plus huileuse :** la peau produit plus d'huile, ce qui peut la rendre plus brillante.
- **De l'acné peut apparaître (boutons) :** des boutons peuvent apparaître sur le visage, mais aussi ailleurs, à cause de l'huile produite par la peau.
- **La voix devient plus grave ou change :** c'est ce qu'on appelle la mue. Chez certaines personnes, le changement est plus marqué que chez d'autres, il l'est souvent davantage chez les personnes de sexe masculin. Il est possible que la voix passe par une période de transition où celle-ci est instable et peut sembler cassante.
- **Les cheveux sont plus huileux :** le cuir chevelu produit plus d'huile, ce qui rend les cheveux parfois plus gras.
- **Des poils poussent aux aisselles :** des poils commencent à pousser sous les bras et ailleurs sur le corps.
- **Des poils poussent près des organes génitaux :** des poils poussent sur le pubis, les fesses, etc.
- **Le corps transpire plus :** le corps libère de l'eau sous forme de gouttes, souvent par les aisselles, les mains, ou le visage. Cela se produit quand le corps a chaud ou qu'on vit du stress. La transpiration aide à refroidir le corps et à réguler sa température.
- **Des pensées et des envies sexuelles peuvent se faire ressentir dans notre tête et dans notre corps :** on peut ressentir de l'attirance dans notre corps et notre tête envers une autre personne ou avoir des pensées dans notre tête qui concernent la sexualité, que ce soit des idées ou des images.

Cœur

- **Nos émotions et notre humeur peuvent changer plus soudainement :** les humeurs peuvent changer plus rapidement qu'auparavant et sans qu'on comprenne pourquoi.
- **Des pensées et des envies sexuelles peuvent se faire ressentir dans notre tête et dans notre corps :** on peut ressentir de l'attirance dans notre corps et notre tête envers une autre personne ou avoir des pensées dans notre tête qui concernent la sexualité, que ce soit des idées ou des images.
- **L'amitié et les relations amoureuses peuvent gagner en importance :** plus jeune, la famille est très importante. Il se peut en grandissant que les autres relations deviennent plus importantes, en l'étant autant sinon plus que la famille, comme les ami·e·s et les amoureux·ses.

Tête

- **L'indépendance est plus importante, on peut vouloir faire plus de choses par soi-même :** on peut avoir davantage envie de faire des choses sans l'aide des adultes ou des pairs. On peut vouloir prendre ses propres décisions.
- **L'avenir est quelque chose auquel on peut penser davantage, on réfléchit plus à ce qu'on veut faire et devenir :** on commence à penser à ce qu'on aimerait faire plus tard dans la vie, aux choses qu'on voudrait vivre, avoir des projets de vie.
- **Des pensées et des envies sexuelles peuvent se faire ressentir dans notre tête et dans notre corps :** on peut ressentir de l'attirance dans notre corps et notre tête envers une autre personne ou avoir des pensées dans notre tête qui concernent la sexualité, que ce soit des idées ou des images.
- **L'apparence peut nous préoccuper davantage :** l'aspect extérieur, notre corps et ce dont il a l'air, occupe plus de place dans notre tête. On se soucie aussi davantage de l'apparence des autres.

Note

Il est normal que les pensées et envies sexuelles se trouvent dans les trois catégories. En effet, bien que les pensées soient dans la tête, l'attirance peut se ressentir également dans le cœur et l'expression de ces envies sexuelles se manifeste dans le corps. On peut donc laisser l'enfant les classer dans la catégorie de son choix et venir ajouter une spécification par la suite.

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux jeunes ce qu'est la puberté.

   Sais-tu ce qu'est la puberté? C'est la période de transition pour ton cœur, ton corps et ta tête entre l'enfance et l'adolescence. La puberté commence entre 10 et 12 ans, mais il est possible de vivre sa puberté plus tôt ou plus tard. Tout le monde vit sa puberté à un rythme différent! Il existe des changements corporels qui se produisent pour tout le monde.

   Certains changements se produisent rapidement, d'autres très lentement. Certains changements sont visibles à l'œil nu, et certains se passent à l'intérieur de toi. Il y a des changements qui ont lieu dans le corps, des changements qui ont lieu dans la tête et des changements qui ont lieu dans le cœur. Et si on les regardait ensemble?

2. Demander aux enfants de piger, à tour de rôle, un changement pubertaire et les inviter à le classer dans la bonne catégorie, à savoir si ce changement est vécu dans la tête, dans le corps ou dans le cœur.

3. Prendre le temps de nommer le changement pubertaire et de l'expliquer lorsque cela est nécessaire.

4. Rassurer les enfants en leur expliquant qu'il est possible et normal que la puberté soit une étape déstabilisante pour eux.

   La puberté, c'est un moment qui peut te paraître étrange, stressant et excitant. En fait, tu peux vivre une tonne d'émotions! Rappelle-toi que tous les enfants passent par là un jour ou l'autre; ce n'est que le rythme de ces changements qui diffère. Et si ces changements t'angoissent? N'hésite pas à en parler à un adulte de confiance.

   C'est vrai qu'il y a des aspects moins faciles à la puberté, mais il y a des choses positives! En effet, parce que ton corps change, tu pourras accomplir plein de nouvelles choses!

   As-tu des exemples? Tu peux soulever des charges plus lourdes, courir plus vite et atteindre les objets dans les étagères les plus hautes!

Note

Classer les changements pubertaires selon le type plutôt que selon le sexe favorise l'inclusion de genre, en évitant de tomber dans la binarité homme/femme. Ce classement binaire peut être rassurant et sécurisant pour certain·e·s enfants, mais il peut également être déstabilisant et insécurisant pour d'autres. Vous êtes les personnes qui connaissent le mieux les enfants avec lesquel·le·s vous intervenez, à vous de voir ce qui convient le mieux!

Classer les changements pubertaires par type (cœur, tête et corps) peut sembler plus complexe, la limite entre corps et tête pouvant parfois être plus floue et certains changements appartenant aux deux, mais elle peut être fort utile, riche et est surtout plus inclusive.

Autre outil pertinent pour aborder les changements pubertaires et l'hygiène

Le site ***Teaching Sexual Health*** offre des ressources éducatives pour les enseignant·e·s sur des sujets de santé sexuelle, y compris la puberté, les relations, le consentement et la diversité des genres. Il propose des plans de cours, des activités et des outils interactifs adaptés à différents niveaux scolaires. Les ressources sont disponibles en français et en anglais, et peuvent être filtrées par niveau, sujet ou type de matériel pour une approche ciblée.

Il propose notamment une trousse sur la puberté (disponible en français et en anglais), un outil servant à enseigner la puberté et l'hygiène personnelle aux préadolescent·e·s. Les élèves peuvent apprendre à reconnaître les produits d'hygiène essentiels, comme le déodorant, le savon et les serviettes hygiéniques, et à comprendre leur utilisation quotidienne. Grâce à des démonstrations pratiques et à une trousse personnalisée contenant ces produits, elles et ils seront accompagné·e·s pour instaurer une routine d'hygiène régulière et l'adopter de manière autonome. La trousse peut également servir d'activité durant laquelle les jeunes choisissent un article et doivent expliquer son lien avec la puberté.

Des plans de leçons et d'autres activités sont disponibles sur www.teachingsexualhealth.ca. La trousse sur la puberté peut être trouvée facilement en allant dans la section pour le personnel enseignant (Teachers) et en cliquant sur *Lesson Plans et Resources*.

Section 2

Moi et les autres

2.1 Diversité

Introduction

La **diversité** est une richesse. Chaque personne est unique, avec ses propres pensées, intérêts et façons d'interagir avec le monde qui l'entoure. À l'image d'un arc-en-ciel dont c'est l'ensemble des couleurs qui en font la beauté, c'est également la diversité et l'unicité des personnes qui rendent le monde meilleur et plus coloré.

En célébrant cette diversité – qu'elle soit corporelle, culturelle, ethnique, de capacités physiques ou cognitives, ou autres – nous ouvrons la voie à une compréhension profonde et à une acceptation authentique des autres. Cela nous permet de découvrir de nouvelles façons de penser, d'agrandir nos horizons, de découvrir de nouvelles choses, mais aussi d'être en mesure de valoriser les personnes non pas uniquement par ce qu'elles ont en commun avec nous, mais également par ce qu'elles ont qui en diffère.

Il est crucial de reconnaître qu'il existe aussi une diversité de genre et d'identités, et que les stéréotypes de genre enferment les personnes dans des cases restrictives qui nuisent à leur développement, à leur épanouissement et à leur bien-être.

En célébrant ce qui nous rend différents, nous construisons un monde plus équitable et plus harmonieux pour tous·tes.

C.1 Je suis moi, tu es toi, nous sommes égaux

Objectif

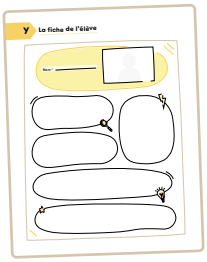
Favoriser la reconnaissance de la diversité (des autres et de soi-même) comme étant une force et aborder brièvement les stéréotypes de genre.

Variation 1

Le petit bottin des élèves

Matériel nécessaire

- *Fiche de l'élève* (Annexe Y)
- Crayons à colorier OU ciseaux, colle et sélection d'images à découper
- Photos des enfants du groupe à imprimer (optionnel)
- Photocopieur (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Poser aux enfants **cinq** questions de niveau 1 (questions simples à choix de réponses) auxquelles elles et ils devront répondre sur leur fiche de l'élève.

Niveau 2 – Poser aux enfants **cinq** questions de niveau 2 (questions simples sans choix de réponses) auxquelles elles et ils devront répondre sur leur fiche de l'élève.

Niveau 3 – Poser aux enfants **cinq** questions de niveau 3 (complexes sans choix de réponses) auxquelles elles et ils devront répondre sur leur fiche de l'élève.

Niveau 4 – Refaire l'activité avec les enfants en posant des questions à la négative pour leur permettre d'identifier ce qu'elles et ils aiment, mais également ce qu'elles et ils n'aiment pas.

Préparation

1. Imprimer une copie de la fiche de l'élève par enfant.
2. Imprimer une photo de chaque enfant afin qu'elles et ils puissent la coller au haut de leur fiche (optionnel).
3. Mettre à la disposition des enfants le matériel artistique nécessaire pour compléter l'activité (des crayons de couleur, du matériel de bricolage avec des images ou autres).

Note

Les questions de niveau 1 offrant un choix de réponses, il est possible de trouver des pictogrammes, des images libres de droits ou même une liste de mots pour les distribuer aux enfants afin qu'elles et ils puissent choisir parmi ceux-ci. Par exemple, pour la question « *Quelle est ta couleur préférée?* », on pourrait proposer une liste avec le nom des couleurs ou distribuer des petits carrés jaunes, bleus, verts, rouges, orange, mauves, etc. parmi lesquels les enfants pourraient choisir, en offrant autant de possibilités que l'on désire.

Les images de *J'aime* et *Je n'aime pas* (Annexe C) peuvent également être utilisées, au besoin, pour soutenir la compréhension des enfants et leur permettre d'identifier ce qu'elles et ils aiment, et ce qu'elles et ils n'aiment pas.

Déroulement et messages clés à passer

1. Remettre une fiche de l'élève à chaque enfant.

2. Poser cinq (5) questions aux enfants, selon le niveau choisi, afin qu'elles et ils y répondent sur leur fiche.

Pour le niveau 1 :

Questions simples, permettant d'offrir un choix de réponses :

- *Quelle est ta couleur préférée? (jaune, rouge, vert, bleu…)*
- *Quelle est ta saison préférée? (printemps, été, automne ou hiver)*
- *Quel est ton moment préféré de la journée? (matin, midi, soir, avant-midi, après-midi…)*
- *Comment préfères-tu te déplacer? (vélo, voiture, marcher…)*
- *Quel est ton vêtement préféré? (pantalon, chandail, robe…)*
- *Aimes-tu mieux les dinosaures, les robots, les licornes, les extraterrestres ou les fantômes?*
- *Etc.*

Pour le niveau 2 :

Questions simples, plus vastes, ne permettant pas nécessairement d'offrir un choix de réponses, mais ne nécessitant pas non plus de longues explications :

- *Avec qui aimes-tu passer du temps?*
- *À quel endroit aimes-tu te détendre?*
- *Quel est le dernier livre que tu as lu?*
- *Quel est ton film préféré?*
- *Quel est ton animal préféré?*
- *Quel plat aimes-tu beaucoup manger?*
- *Quel est ton jouet préféré?*
- *Etc.*

Pour le niveau 3 :

Questions plus complexes, ne permettant pas nécessairement d'offrir un choix de réponses. Ces questions demandent plus d'imagination et peuvent mener à des échanges et explications plus complexes de la part de l'enfant.

- *Quel métier aimerais-tu faire quand tu seras adulte?*
- *Si tu pouvais avoir un super pouvoir, lequel choisirais-tu?*
- *Si tu pouvais inventer une nouvelle fête, qu'est-ce qu'elle célébrerait?*
- *Si tu pouvais voyager n'importe où dans le monde, où irais-tu?*
- *Si tu pouvais construire la maison de tes rêves, à quoi ressemblerait-elle?*
- *Quel est le meilleur cadeau que tu aies jamais reçu?*
- *Etc.*

3. Une fois les dessins ou les bricolages terminés, inviter les enfants à regarder les fiches des autres, que ça soit en duo, en petits groupes ou en grand groupe.

4. Demander aux enfants de remarquer les différences et les ressemblances qu'elles et ils voient avec les autres enfants.

5 Aborder les notions de diversité et d'unicité avec les enfants, et pourquoi elles sont importantes.

Avez-vous remarqué que chaque personne est différente? Ça serait bien ennuyeux si tout le monde écrivait ou dessinait la même chose, non? C'est ça la diversité et l'unicité : tout le monde est différent, et c'est ça qui est merveilleux! Il se peut que tu n'aies jamais essayé des activités ou des choses que les autres ont mises sur leur feuille. C'est possible que ça t'ait donné le goût d'essayer de nouvelles choses, de voir ce que les autres aiment et font. Souviens-toi que c'est en essayant des nouvelles choses que tu pourras savoir si tu aimes cela, comme avec la nourriture!

Dis-moi, si l'arc-en-ciel était d'une seule couleur, tout jaune ou tout vert, est-ce que tu le trouverais aussi beau et amusant à regarder? Non, parce que ce qui est magnifique, c'est de voir toutes ses jolies couleurs réunies. C'est la même chose avec les personnes. Vous êtes toutes et tous uniques, avec des choses que vous aimez différentes, des rêves différents, etc. Soyez vous-mêmes!

Savais-tu aussi qu'il n'y a pas de couleurs, de métiers ou de vêtements réservés aux filles et aux garçons? Vous avez le droit d'aimer ce que vous voulez. Est-ce que ça serait bizarre si je vous disais « la pizza, c'est pour les filles » ou « le poisson, c'est pour les garçons »? Oui? C'est la même chose pour les jeux, les couleurs, les vêtements et les métiers.

6 Prendre les fiches des enfants à la fin de l'activité et en faire des photocopies. Mettre ensemble les copies de chacune des fiches de l'élève pour faire un petit bottin à remettre à chaque enfant, en souvenir de l'activité. Il est également possible d'en faire une seule version (plastifiée ou non) à garder en classe pour que les enfants puissent s'y référer pour le plaisir ou dans le cadre d'une autre activité.

Note

Il est possible d'expliquer aux enfants plus clairement ce qu'est un stéréotype de genre et de leur demander d'en donner des exemples pour avoir une activité davantage sous forme de discussion. Par exemple, on peut dire :

Les stéréotypes de genre, c'est une fausse idée qu'on se fait sur ce que les filles ou les garçons devraient aimer, être en mesure ou pas de faire, ou comment elles et ils devraient se comporter. Ces idées placent les enfants et les adultes dans des petites boîtes dont il est difficile de sortir. Elles ne représentent pas bien la diversité du monde. Elles peuvent nous empêcher d'être libres, d'être et de devenir qui on est vraiment. As-tu des exemples?

Variation 2

Le petit bottin des personnages

Matériel nécessaire

- *Les fiches des personnages* (Annexe Z)
- L'album *La classe de Léo* (optionnel, mais recommandé)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Choisir **quatre** fiches de personnages à regarder ensemble.
Niveau 2 – Regarder ensemble toutes les fiches des personnages.

Préparation

1. Imprimer des copies des fiches choisies par chaque enfant ou les projeter devant le groupe.

Déroulement et messages clés à passer

1. Si possible, faire la lecture de l'album *La classe de Léo* ou faire un rappel avec les enfants des différents personnages avant de faire l'activité.

2. Inviter les enfants à regarder les fiches des personnages, que ça soit en duo, en petits groupes ou en grand groupe.

3. Demander aux enfants de remarquer les différences et les ressemblances qu'elles et ils voient entre les personnages.

4. Aborder les notions de diversité et d'unicité avec les enfants, et pourquoi elles sont importantes.

   Avez-vous remarqué que chaque personnage est différent?

   On peut voir par exemple que Miro aime danser, qu'Axel aime faire du bricolage et que Lina aime jouer avec ses camions dans le sable.

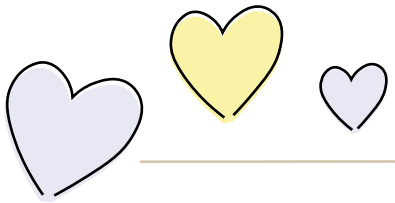
   C'est beau de voir ce que chaque personnage aime et comment il est. Ça serait ennuyeux si chaque personnage avait écrit la même chose, non? C'est ça la diversité et l'unicité : tout le monde est différent, et c'est ça qui est beau!

   Dis-moi, si l'arc-en-ciel était d'une seule couleur, tout jaune ou tout vert, est-ce que tu le trouverais aussi beau et amusant à regarder? Non, parce que ce qui est magnifique, c'est de voir toutes ses jolies couleurs réunies. C'est la même chose avec les personnes. Vous êtes toutes et tous uniques, avec des choses que vous aimez différentes, des rêves différents, etc. Soyez vous-mêmes!

   Savais-tu aussi qu'il n'y a pas de couleurs, de métiers ou de vêtements réservés aux filles et aux garçons? Vous avez le droit d'aimer ce que vous voulez. Est-ce que ça serait bizarre si je vous disais « la pizza, c'est pour les filles » ou « le poisson, c'est pour les garçons »? Oui? C'est la même chose pour les jeux, les couleurs, les vêtements et les métiers.

Variation 3

Partage tes coups de cœur!



Matériel nécessaire

- Aucun

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander aux élèves de montrer leur objet.
Niveau 2 – Demander aux élèves de montrer leur objet et d'en parler.
Niveau 3 – Demander aux élèves de comparer les différents objets présentés.

Préparation

1. Demander aux élèves d'apporter de la maison ou de trouver dans la classe des objets répondant à une question ou correspondant à des critères.

   Cela peut être par exemple :
   - Quel est ton vêtement préféré?
   - Quel jouet aimes-tu beaucoup?
   - Apporte un objet de ta couleur préférée.
   - Montre-nous un objet qui te fait sourire.

Déroulement et messages clés à passer

Pour le niveau 1 :

1. Demander à chaque élève de montrer ce qu'elles et ils ont apporté.

Pour le niveau 2 :

2. Demander aux enfants d'expliquer ce qui les intéresse de cet objet, pourquoi elles et ils l'ont choisi, etc.

Pour le niveau 3 :

3. Inviter les élèves à s'intéresser à ce que les autres ont apporté, à prêter attention aux différences entre ces objets, mais également à leurs ressemblances.

   C'est beau de voir ce que chaque personne a apporté! Ça serait ennuyeux si tout le monde avait apporté la même chose, non?

   Dis-moi, si l'arc-en-ciel était d'une seule couleur, tout jaune ou tout vert, est-ce que tu le trouverais aussi beau et amusant à regarder? Non, parce que ce qui est beau, c'est de voir toutes ses jolies couleurs réunies. C'est la même chose avec les personnes, avec vous. Ce qui fait de notre classe un bel endroit, c'est de voir que tout le monde est différent, avec ses couleurs à soi, et de respecter tout le monde.

   Vous êtes toutes et tous uniques, avec des choses que vous aimez différentes, des rêves différents, etc. Soyez vous-mêmes!

4. Si cela s'y prête avec les divers objets présentés, profiter de l'occasion pour aborder les stéréotypes de genre et le droit d'aimer ce que l'on veut.

   Savais-tu aussi qu'il n'y a pas de couleurs, de métiers ou de vêtements réservés aux filles et aux garçons? Vous avez le droit d'aimer ce que vous voulez. Est-ce que ça serait bizarre si je vous disais « la pizza, c'est pour les filles » ou « le poisson, c'est pour les garçons »? Oui? C'est la même chose pour les objets, les couleurs, les vêtements et les métiers. La seule personne qui peut dire si c'est un objet, une couleur, un vêtement ou un métier pour toi, c'est TOI!

C.2 Diversité de genre et sexuelle

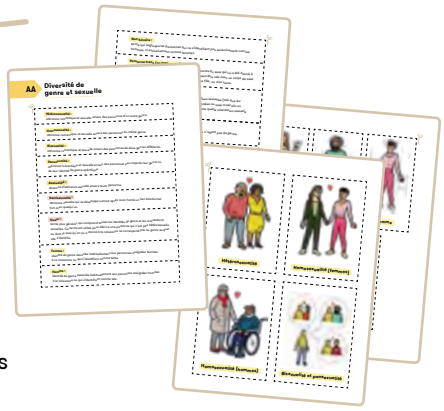
10+ ans

Objectif

Familiariser les enfants avec le vocabulaire de la diversité de genre et sexuelle pour favoriser une meilleure compréhension de soi-même et des autres.

Note

La pastille d'âge est mise à titre indicatif seulement. Si un·enfant vous pose des questions sur la diversité de genre et sexuelle avant 10 ans, vous pouvez tout à fait lui répondre ! Le contenu ci-dessous est plus complexe à aborder avec les plus petits, mais n'est en aucun cas inapproprié. C'est vous qui connaissez le mieux l'enfant devant vous et êtes en mesure d'estimer le niveau de complexité que vous pouvez aborder avec elle ou lui.



Variation 1

Le lexique de la diversité de genre et sexuelle

Matériel nécessaire

- Termes, définitions et images *Diversité de genre et sexuelle* (Annexe AA)
- Matériel pour coller les termes, définitions et images au mur ou au tableau (mastic ou ruban adhésif)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Présenter aux enfants les termes relatifs à la diversité sexuelle (orientation sexuelle) et la diversité de genre (identité de genre) de la catégorie Jaune.

Niveau 2 – Présenter aux enfants les termes relatifs à la diversité sexuelle (orientation sexuelle) et la diversité de genre (identité de genre) des catégories Jaune et Orange.

Niveau 3 – Présenter aux enfants les termes relatifs à la diversité sexuelle (orientation sexuelle) et la diversité de genre (identité de genre) des catégories Jaune, Orange et Rose.

Préparation

1. Imprimer les termes, définitions et images relatives à la diversité de genre et sexuelle.
2. Découper le matériel imprimé.
3. Apposer au mur ou au tableau les différentes images relatives à la diversité de genre et sexuelle, en les espaçant bien ou en traçant une ligne pour bien les distinguer.
4. Faire une pile avec les termes et leurs définitions, en les plaçant face cachée.

Encadré de référence

Lexique de la diversité de genre et sexuelle

Orientation sexuelle

Hétérosexualité : attirance romantique et sexuelle envers des personnes d'un autre genre.

Homosexualité : attirance romantique et sexuelle envers des personnes du même genre.

Pansexualité : attirance romantique et sexuelle envers des personnes peu importe leur genre ou leur identité de genre spécifique.

Bisexualité : attirance romantique et sexuelle envers des personnes de deux genres différents.

Asexualité : absence d'attirance sexuelle envers toute personne.

Demisexualité : attirance sexuelle qui se développe surtout après avoir formé un lien émotionnel fort avec quelqu'un.

Queer : terme plus général, qui comprend toutes les identités de genre et les orientations sexuelles. Ce terme est utilisé pour décrire une personne qui n'est pas hétérosexuelle ou dont le sexe qu'on lui a donné à la naissance ne correspond pas au genre auquel elle s'identifie.

Identité de genre

Femme : identité de genre associée habituellement aux personnes assignées femmes à la naissance ou qui s'identifient comme telles.

Homme : identité de genre associée habituellement aux personnes assignées hommes à la naissance ou qui s'identifient comme tels.

Non-binaire : terme qui regroupe les personnes qui ne s'identifient pas exclusivement comme hommes, ni exclusivement comme femmes.

Personne trans (ou transgenre) : c'est quelqu'un dont l'identité de genre est différente du sexe qui lui a été donné à la naissance. Par exemple, une personne trans peut être née avec un corps de sexe masculin, mais se sentir et s'identifier comme une fille, ou vice versa.

Personne intersexe : c'est une personne qui nait avec des caractéristiques sexuelles (tels que les organes génitaux) n'étant pas exclusivement associées au sexe masculin ou au sexe féminin. Cette personne peut avoir n'importe quelle orientation sexuelle ou identité de genre.

Agenre : identité de genre où une personne se définit comme n'ayant pas de genre, ou aucun en particulier.

Cisgenre : identité de genre d'une personne dont le sexe qui lui a été donné à la naissance correspond au sentiment qu'elle a envers elle-même et qui lui permet de s'identifier comme un garçon, une fille, une personne non binaire, etc.

Bispirituel : terme utilisé dans certaines cultures autochtones pour parler de personnes ayant un esprit féminin et un esprit masculin, et qui décrit leur orientation sexuelle, leur identité de genre ou leur identité spirituelle.

Genre fluide : identité de genre qui n'est pas statique et qui peut changer avec le temps et/ou les circonstances selon les personnes.

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux jeunes ce qu'est la diversité de genre et la diversité sexuelle.

   __L'identité de genre__, c'est un sentiment qu'on a envers soi-même qui nous permet de nous identifier comme fille, garçon, un peu des deux, aucun des deux ou encore à une identité autre. L'identité de genre n'est pas liée au sexe assigné à la naissance. C'est une expérience intime et personnelle, personne ne peut l'affirmer à ta place.

   __L'orientation sexuelle__, c'est l'attirance romantique ou sexuelle que tu peux ressentir envers une autre personne. Il existe de nombreuses orientations sexuelles et elles sont toutes valides (homosexualité, hétérosexualité, pansexualité, asexualité, bisexualité, etc.). Il est possible que tu ne saches pas quelle est ton orientation sexuelle, ou que tu te poses des questions. Tes préférences peuvent également changer dans le temps. Il se peut aussi que tu ne te reconnaisses pas dans ces mots. C'est tout à fait normal, ne t'inquiète pas! L'important n'est pas le mot que tu utilises pour parler de ton orientation sexuelle, mais plutôt comment tu te sens, et comment tu choisis de vivre cette attirance. Ainsi, tu n'as absolument pas besoin d'expliquer aux autres vers qui tu es attiré·e et pourquoi.

   Autrement dit, oui, il y a des garçons qui aiment des filles, et des filles qui aiment des garçons. Mais il y a aussi des garçons qui aiment des garçons, des filles qui aiment des filles, des personnes qui en aiment d'autres peu importe leur genre ou des personnes qui n'éprouvent pas d'attirance romantique ou sexuelle envers les autres.

2. Demander aux enfants, à tour de rôle, de piger une définition et les inviter à la classer sous la bonne image.

3. Rassurer les enfants en leur disant qu'il est possible que ces mots leur apparaissent compliqués, qu'elles et ils ne comprennent pas tout. L'important n'est pas de comprendre tous les termes, mais de savoir qu'il y a une variété d'identités de genre et d'orientations sexuelles.

   C'est beaucoup de mots, et certains sont compliqués. C'est possible que tu ne les comprennes pas tous et c'est correct. Ce que tu dois retenir cependant, c'est qu'il y a des garçons, des filles, mais pas seulement!

   Qu'il est possible aussi qu'une personne qui est née fille soit plus tard un garçon, et qu'une personne qui est née garçon soit plus tard une fille. Parfois, le genre d'une personne change et ce n'est pas une raison pour en rire, bien au contraire!

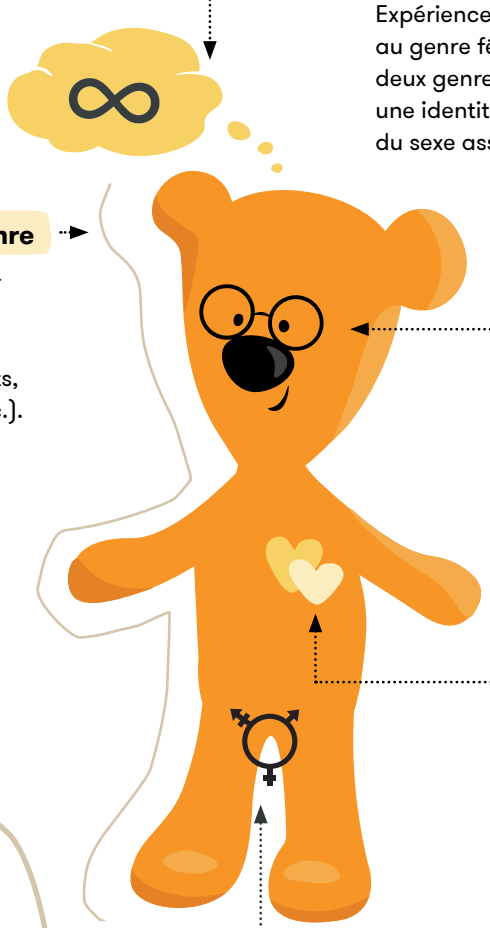
   Qu'il y a plein de manières d'aimer aussi! Un garçon peut aimer les filles, il peut aimer les garçons, mais il peut aussi aimer les deux, ou encore aucun. Et une fille, elle, peut aimer les garçons, elle peut aimer les filles, mais elle peut aussi aimer les deux, ou encore aucun.

Autres outils pertinents pour aborder la diversité de genre et sexuelle

L'Institut universitaire en DI et en TSA offre des outils cliniques relatifs aux diversités sexuelles et de genre (fascicule, capsule savoir-faire et outils complémentaires). Le fascicule ***Diversités corporelles, sexuelles et de genre (identité et orientation)*** offre notamment de nombreuses définitions, des vignettes cliniques ainsi que des réponses à des questions souvent posées. Bien que ces outils aient été développés pour un public adolescent et adulte (et qu'ils soient donc à utiliser avec vigilance et considération auprès d'un public plus jeune), ils sont un excellent complément d'information pour aider à mieux comprendre la diversité de genre et sexuelle et transmettre ces informations aux enfants au besoin.

Pour consulter ces outils : https://institutditsa.ca/pratique/outils-cliniques/

Mieux comprendre la diversité de genre et sexuelle avec Marvin.



Identité de genre

Expérience intime et profonde de s'identifier au genre féminin, au genre masculin, aux deux genres, à aucun des deux ou encore à une identité autre, et ce, indépendamment du sexe assigné à la naissance.

Expression de genre

Façon d'exprimer son genre par le biais de caractéristiques et de comportements observables (apparence physique, vêtements, pronoms, prénom, gestuelle, etc.). L'expression de genre est indépendante de l'identité de genre et l'orientation sexuelle. Elle varie à travers le temps, d'une personne à l'autre, d'une culture à l'autre et peut varier chez une même personne.

Genre

Construction sociale visant à attribuer des attitudes, comportements et rôles sociaux stéréotypés, différents en fonction du sexe assigné à la naissance et liés au fait d'être perçu·e comme un homme ou comme une femme. C'est la lunette à travers laquelle nous percevons et classons les humains en catégories.

Orientation sexuelle

Attirance physique, sexuelle, romantique ou affective pour une autre personne (hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, pansexualité, asexualité, etc.).

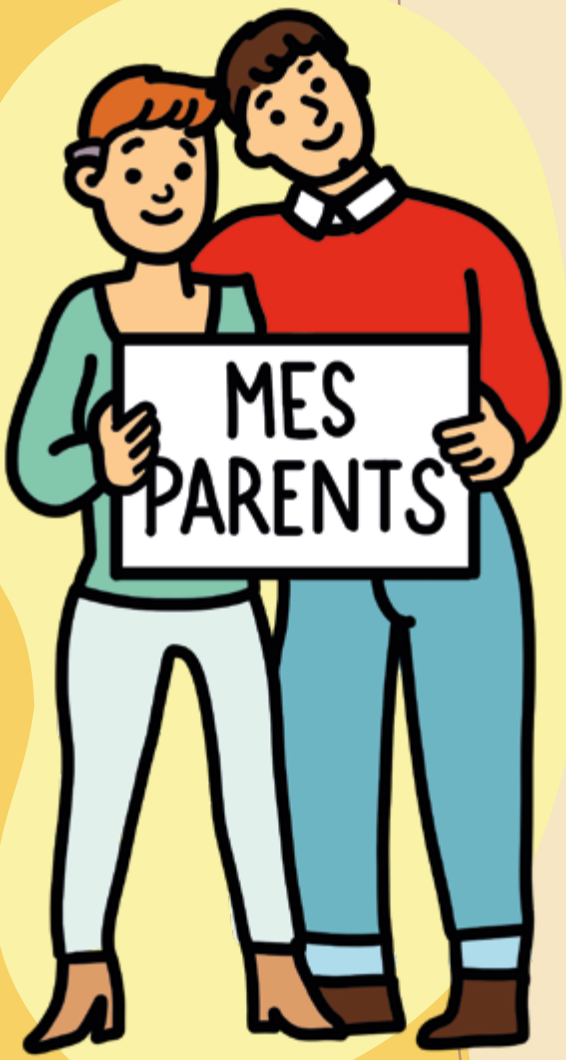
Sexe (assigné)

Anatomie des organes génitaux ou reproducteurs d'une personne. On parle de sexe *assigné*, car il est attribué par les médecins sur la base de l'observation des organes génitaux externes (pénis et vulve) et déterminera le statut légal de la personne (femme/homme).

Note

Le signe infini ∞ permet de représenter la fluidité et la diversité liées au sexe, au genre et à l'orientation comme un continuum plutôt que comme un système divisé en deux catégories opposées (mâle/femelle, homme/femme, hétérosexuel/homosexuel, etc.).

2.2 Relations interpersonnelles



Introduction

Les **relations interpersonnelles** désignent les interactions et les connexions qui s'établissent entre différentes personnes. Pour les enfants, ces relations sont fondamentales pour leur bien-être émotionnel, leur croissance sociale, la formation de leur identité, leur sécurité, leur développement cognitif, etc.

Il est important non seulement de reconnaître les différents types de relations qui existent, mais également de comprendre les frontières qui existent entre les différents cercles sociaux et quelles sont les composantes d'une relation saine. Dans le cas des enfants ayant besoin de soutien particulier, il arrive que les frontières soient davantage floues, en raison de leurs défis de compréhension ou de communication, ainsi que de la multiplicité des adultes qui les entourent et de leur exposition à divers contextes de soins. Il est donc d'autant plus nécessaire d'aborder les relations interpersonnelles avec elles et eux!

En favorisant une compréhension claire des relations et en valorisant les relations saines, nous contribuons à leur épanouissement et à développer leur capacité de se protéger.

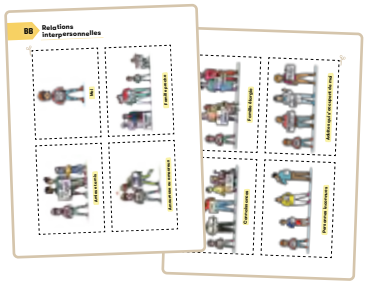
D.1 Différents types de relations

Objectifs

Apprendre les noms des différents types de relations et comprendre comment les gens peuvent être connectés les uns aux autres.

Matériel nécessaire

- Images *Relations interpersonnelles* (Annexe BB)
- Livres ou émissions de votre choix, comprenant un personnage principal en relation avec plusieurs autres personnes (représentant le plus de types de relations interpersonnelles possibles)
- Captures d'écran ou images de chacun des personnages pouvant être imprimées et remises aux enfants
- Matériel d'impression ou de projection



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Présenter les catégories suivantes : moi, famille proche, amoureux·se, ami·e·s, adultes qui s'occupent de toi ou qui peuvent t'aider et inconnu·e·s.

Niveau 2 – Ajouter famille élargie et connaissances qui sont parfois des catégories plus abstraites pour les enfants.

Préparation

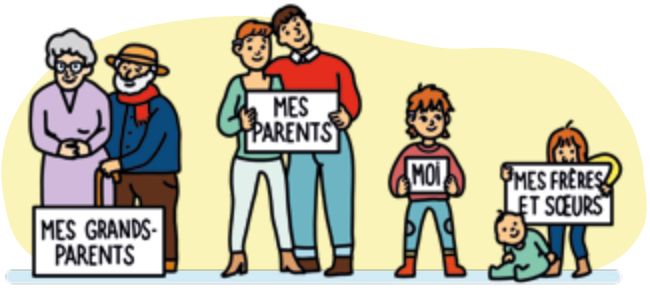
1. Choisir un livre, une émission, un film ou autres à présenter aux enfants. Idéalement quelque chose avec lequel elles et ils sont assez familier·ère·s pour pouvoir se rappeler aisément la relation entre les personnages.
2. Faire des captures d'écran ou trouver des images de chacun des personnages, ou du moins, d'assez de personnages pour pouvoir en distribuer à l'ensemble des enfants.
3. Imprimer une copie de ces images ou pouvoir les diffuser à l'écran.
4. Imprimer et découper les images sur les relations interpersonnelles (Annexe BB).

Encadré de référence

Les relations interpersonnelles

Catégories

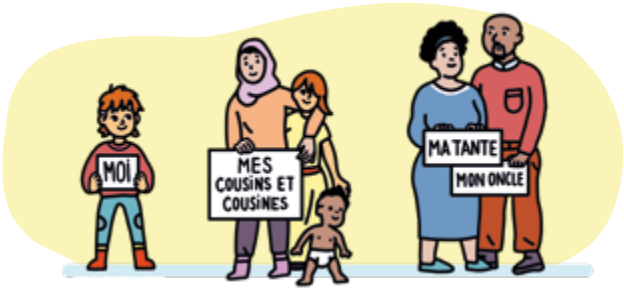
Moi (personnage principal)



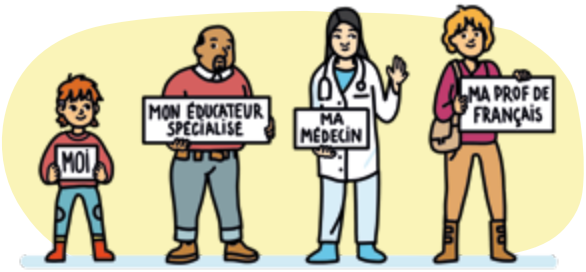
Famille proche - parents, frères, sœurs et grands-parents

Amoureux·se

Ami·e·s



Famille élargie - oncles, tantes, cousin·e·s, etc.



Adultes qui s'occupent de moi ou qui peuvent m'aider

Connaissance, par exemple un·e voisin·e ou un·e autre élève de l'école

Inconnu·e

Déroulement et messages clés à passer

1. Distribuer une image d'un personnage à chaque enfant. S'il n'y a pas assez de personnages pour que chaque enfant en ait un différent, il est possible que deux ou même trois enfants aient le même personnage.
2. Piger une image sur les relations interpersonnelles.
3. Demander aux enfants de se manifester si elles ou ils détiennent un bon exemple de la relation représentée sur l'image pigée.
4. Profiter des réponses des enfants pour transmettre des informations sur chaque relation.

Note

Il est possible que certaines réponses ne soient pas tranchées. Par exemple, il arrive que les grands-parents fassent partie de la famille proche ou éloignée.

Un collègue de travail ou un autre élève dans une classe pourrait également être perçu aussi bien comme une ami·e qu'une connaissance.

Moi (personnage principal)

Qui est au centre de l'histoire?

Dans ma vie, c'est facile. Moi, c'est la personne que je suis. Je fais bouger mon corps, je ressens mes émotions, je peux aussi m'exprimer et faire des choix. Il n'y a personne d'autre comme moi!

Famille proche - parents, frères, sœurs et grands-parents

Personnes qu'on connaît beaucoup et qu'on voit souvent depuis qu'on est jeune. On peut habiter dans la même maison. On partage des moments de notre routine, comme les repas et le dodo du soir.

Ami·e·s

On aime se retrouver avec d'autres enfants et ailleurs qu'à la maison. On aime jouer, parler, rire, faire des activités avec ces personnes. Ça nous fait sentir bien dans notre cœur. Ça, c'est l'amitié.

Amoureux·se

En plus de la famille et de l'amitié, quand on devient un adolescent, puis un adulte, on peut ressentir une émotion très grande envers une autre personne. Notre cœur, notre tête et notre corps ont envie de se rapprocher de cette personne, plus que les autres. Et quand les deux personnes ressentent la même chose, elles peuvent décider de former un couple et d'être l'amoureux·se l'un·e de l'autre.

Attention, un adulte ne peut pas être l'amoureux·se d'un·e enfant.

Famille élargie - oncles, tantes, cousin·e·s, etc.

On fait partie de la même famille, mais on se visite moins souvent. On se réunit surtout quand il y a des occasions spéciales, des fêtes et des anniversaires.

Adultes qui s'occupent de moi ou qui peuvent m'aider

Enseignant·e, technicien·ne en éducation spécialisée, préposé·e·s aux élèves handicapé·e·s, monitrice et moniteur de loisirs, etc.

Aussi : médecins, infirmiers et infirmières, policiers et policières, ambulanciers et ambulancières, pompiers et pompières, etc.

Ces adultes prennent soin de moi. Elles ou ils veillent sur moi et savent comment me garder en sécurité. Elles ou ils m'apprennent plein de choses et me donnent des conseils. Je peux leur demander de l'aide quand j'ai un problème.

Connaissance, par exemple un·e voisin·e ou un·e autre élève de l'école

On connaît son nom, mais on n'en sait pas tellement plus sur cette personne.
On se croise dans le quartier, à l'école ou ailleurs, mais on ne se parle pas beaucoup.
Ça peut être quelqu'un que j'ai vu plusieurs fois, sans qu'on soit proches.

Inconnu·e

On ne connaît presque rien de cette personne : son nom, d'où il·elle vient, ce qu'il·elle veut ou aime, etc. Ça peut être quelqu'un·e que je vois pour la première fois à l'extérieur de la maison ou de l'école. On peut se saluer avec politesse, mais on garde ses distances.

5 Inviter les enfants à parler de chaque relation :

Comment vois-tu qu'il s'agit de cette relation?
Dans ta vie, qu'aimes-tu faire avec ces personnes?
Parle-moi des moments que vous passez ensemble.

Idées de réinvestissement

- Reprendre cette activité en utilisant des photos du visage d'un élève et des personnes de son entourage.
- Organiser des jeux de rôle où les enfants incarnent les différents types de relations.

Recommandation

L'album *La bulle de Miro* créé par Marie-Vincent est un livre spécialement conçu pour aborder avec les enfants les notions de relations interpersonnelles, de frontières et de bulle. L'album comprend également des pistes de discussion pouvant être explorées avec les enfants. Cet album peut également être utilisé dans la section sur les frontières.

L'album est disponible gratuitement en version PDF et audio sur le site de Marie-Vincent : https://marie-vincent.org/services/prevention-categorie-tout-petits/

La bulle de Miro

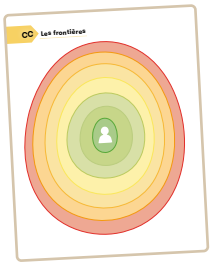
D.2 Frontières

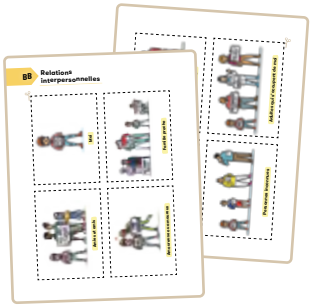
Objectifs

Comprendre les différents niveaux de proximité (degrés de connaissance) entre les personnes; reconnaître les gestes appropriés selon la relation.

Variation 1

Des frontières à respecter





Matériel nécessaire

- Diagramme imprimé *Les frontières* (Annexe CC)
- Images *Relations interpersonnelles* (Annexe BB)
- Livres ou émissions de votre choix, comprenant un personnage principal en relation avec plusieurs autres personnes
- Captures d'écran ou images de chacun des personnages pouvant être imprimées ou affichées à l'écran
- Matériel d'impression ou de projection
- Gomme adhésive, papier collant ou autre moyen de coller les images sur les cercles sociaux

Note

Vous pouvez aussi réaliser cette activité à l'écran ou dessiner les cercles sociaux au tableau. Il est cependant important d'associer les cercles à des couleurs, comme dans le modèle présenté en annexe, pour que cela soit concret pour les enfants.

Préparation

1. Choisir un livre, une émission, un film ou autre à présenter aux enfants. Idéalement quelque chose avec lequel elles et ils sont assez familier·ère·s pour pouvoir se rappeler aisément la relation entre les personnages.
2. Faire des captures d'écran ou trouver des images de chacun des personnages, ou du moins, d'assez de personnages pour couvrir l'ensemble des cercles sociaux.
3. Imprimer une copie de chacune de ces images ou pouvoir diffuser celles-ci à l'écran.
4. Imprimer et découper les images sur les relations interpersonnelles (Annexe BB) pour pouvoir les montrer aux enfants au besoin.
5. Imprimer ou pouvoir diffuser à l'écran le diagramme quant aux frontières (Annexe CC).

Déroulement et messages clés à passer

1 Présenter les cercles sociaux (Annexe CC) en les pointant au fil des explications.

Il y a des personnes qu'on connaît beaucoup, des personnes qu'on connaît un peu et des personnes qu'on ne connaît pas du tout.

On peut le voir dans ces cercles : au milieu, il y a quelqu'un. Plus une autre personne est connue et proche, plus son cercle est près du centre. Et plus une autre personne est inconnue, plus son cercle est loin du milieu. Donc en ordre (du centre vers l'extérieur), on retrouve : la famille, les ami·e·s, les adultes qui s'occupent de toi ou qui peuvent t'aider, les connaissances et les inconnu·e·s.

2. Placer le personnage principal au centre des cercles sociaux.

3. Donner une image d'un personnage à chaque enfant ou présenter les personnages un à un au groupe.

4. Inviter les enfants à identifier les personnes autour du personnage principal et à les classer dans les différents cercles de couleur. Pour soutenir les enfants dans leur réflexion, poser les questions suivantes :

   Est-ce que notre personnage connaît beaucoup cette personne?
   Est-ce que c'est une personne qu'il voit souvent, avec qui il a passé beaucoup de temps?
   Est-ce qu'il sait beaucoup de choses sur cette personne?
   Est-ce que c'est quelqu'un à qui il peut parler de ses pensées et de ses émotions?

5. Discuter avec les enfants des gestes permis selon le degré de connaissance de la personne en se référant aux cercles sociaux et aux personnages placés dedans. Encourager chaque bonne réponse avec des félicitations et faire du renforcement positif.

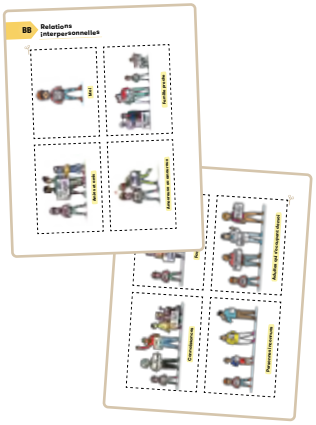
   Savais-tu qu'il y a des actions qu'on peut faire avec des personnes qu'on connaît beaucoup, mais qu'on ne peut pas faire avec des personnes qu'on connaît moins ou avec des inconnus? Dis-moi, quels sont les gestes ou les actions que tu peux faire avec : la famille? les ami·e·s? les adultes qui s'occupent de toi ou qui peuvent t'aider? les connaissances? les inconnu·e·s?

   Exemples de gestes :

   - *Faire un câlin*
   - *Sourire, se saluer de la main ou se dire « bonjour » en se croisant*
   - *S'embrasser sur la joue ou sur le front*
   - *Partager ses jouets ou des collations*
   - *Parler de sujets personnels (donner son adresse ou son numéro de téléphone, pensées et émotions dont on parle seulement avec les personnes près de nous)*
   - *Toucher l'épaule ou le dos*
   - *Demander de l'aide si j'ai un problème*
   - *Chuchoter à l'oreille*
   - *Partir seul·e avec la personne*
   - *Se chatouiller*
   - *Visiter la maison de l'autre*
   - *Se tenir par la main*
   - *Danser*
   - *Poser une question générale ou y répondre*
   - *Etc.*

Variation 2

Des frontières différentes, mais tout aussi importantes



Matériel nécessaire

- Images *Relations interpersonnelles* (Annexe BB)
- Photo de l'enfant
- Photos de personnes gravitant autour d'elle ou lui, et appartenant à différents types de relations interpersonnelles (famille, ami·e·s, adultes qui s'occupent d'elle ou lui, connaissances et inconnu·e·s)
- Feuilles transparentes de couleurs différentes (cellophane, mica, acétate ou autres)
- Bâtonnets en bois, pailles ou autres permettant d'accrocher des images pour faire des petites marionnettes
- Ciseaux
- Matériel d'impression

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Offrir trois possibilités de proximité : proche, intermédiaire et éloigné.

Proche (petit cercle vert) : famille et ami·e·s
Intermédiaire (cercle jaune moyen) : adultes s'occupant d'elle ou lui
Éloigné (grand cercle rouge) : connaissances et inconnu·e·s

Niveau 2 – Offrir cinq possibilités de proximité : proche, un peu moins proche, intermédiaire, un peu plus éloigné et éloigné.

Proche (tout petit cercle vert foncé ou bleu) : famille
Un peu moins proche (petit cercle vert) : ami·e·s
Intermédiaire (cercle jaune moyen) : adultes qui s'occupent d'elle ou lui
Un peu plus éloigné (grand cercle orange) : connaissances
Éloigné (très grand cercle rouge) : inconnu·e·s

Préparation

1. Imprimer les photos des enfants et des adultes gravitant autour d'elles et d'eux.
2. Coller ces images sur des bâtonnets de bois ou autres pour en faire des marionnettes.
3. Imprimer et découper les images sur les relations interpersonnelles (Annexe BB) pour pouvoir les montrer aux enfants au besoin.
4. Découper des cercles dans les feuilles transparentes de couleurs correspondant au niveau choisi. Les cercles doivent être assez grands pour pouvoir permettre de mettre un personnage derrière.

Déroulement et messages clés à passer

1 Expliquer les différents cercles et leur grosseur aux enfants.

Il y a des personnes qu'on connaît beaucoup, des personnes qu'on connaît un peu et des personnes qu'on ne connaît pas du tout.

Plus une autre personne est connue et proche, plus son cercle est petit. Et plus une personne est inconnue, plus son cercle est grand. Donc en ordre (du plus petit cercle au plus grand), il y a :

Proche (tout petit cercle) : famille
Un peu moins proche (petit cercle) : ami·e·s
Intermédiaire (cercle moyen) : adultes qui s'occupent de toi
Un peu plus éloigné (grand cercle) : connaissances
Éloigné (très grand) : inconnu·e·s

Ces cercles nous permettent de voir la distance que ces personnes doivent généralement respecter avec toi. Par exemple, il est normal que tes parents soient proches de toi. Les inconnu·e·s, eux, par contre, n'ont pas la même proximité avec toi et doivent conserver une plus grande distance.

2 Distribuer les marionnettes personnalisées aux enfants.

3 Tour à tour, inviter les enfants à identifier les personnes qui les entourent et à les classer dans les différents cercles de couleur. Pour soutenir les enfants dans leur réflexion, poser les questions suivantes :

Est-ce que tu connais beaucoup cette personne?
Est-ce que c'est une personne que tu vois souvent, avec qui tu passes beaucoup de temps?
Est-ce que tu sais beaucoup de choses sur cette personne?
Est-ce que c'est quelqu'un à qui tu peux parler de tes pensées et de tes émotions?

Savais-tu qu'il y a des actions qu'on peut faire avec des personnes qu'on connaît beaucoup, mais qu'on ne peut pas faire avec des personnes qu'on connaît moins ou avec des inconnu·e·s?

4 À l'aide des cercles, aborder les concepts de distance et de proximité physique.

Montrer visuellement, en mettant les personnes derrière le bon cercle, que chaque individu a sa propre bulle de proximité et a une distance à respecter.

Faire s'approcher l'image de l'enfant et celle de la personne derrière son cercle et arrêter de rapprocher les deux images quand le cercle touche l'image de l'enfant. En les rapprochant ou en les éloignant, cela permet aux enfants de comprendre que certaines personnes peuvent avoir une grande proximité avec elles et eux (comme la famille ou les ami·e·s), tandis que d'autres doivent rester à une plus grande distance (comme les connaissances et les inconnu·e·s).

D.3 Composantes d'une relation saine

Objectifs

Identifier les comportements qui favorisent le développement de relations saines et positives; soutenir les enfants pour qu'elles et ils réfléchissent à leurs interactions sociales et distinguent mieux les comportements acceptables et inacceptables, envers eux-mêmes et envers les autres.

Variation 1

Les règles des bonnes relations

Matériel nécessaire

- Mises en situation écrites (Annexe DD)
- Images *Les règles des bonnes relations* (Annexe EE)
- Images *Les feux de circulation* (Annexe FF) ou *J'aime, je n'aime pas, je ne sais pas* (Annexe C)
- Contenant

Préparation

1. Imprimer une copie des mises en situation et des images des règles des bonnes relations.
2. Découper les images des règles des bonnes relations.
3. Découper les énoncés des mises en situation et les mettre dans un contenant pour une pige.
4. Pour chaque enfant, imprimer et découper une copie des différents feux de circulation (Annexe FF) ou des Marvin (Annexe C). Chaque enfant doit avoir un feu rouge, un feu jaune et un feu vert ou un Marvin pouce en haut, Marvin qui hausse les épaules et Marvin pouce en bas.

Encadré de référence

Les règles des bonnes relations

1 Communiquer en faisant attention à l'autre

S'intéresser à l'autre; montrer qu'on souhaite savoir ce qu'elle ou il pense, veut et ressent.

Écouter ce que l'autre dit, pas seulement avec les oreilles, mais aussi avec le cœur.

Être gentil·le; pas de mots méchants, de moqueries ou de gestes qui font mal.

2 Partager et s'entraider

Échanger les jouets, les jeux et les idées.

Apprendre à travailler ensemble; chacun·e peut participer, attend son tour et essaie de trouver des solutions s'il y a un problème.

S'encourager et se donner des trucs quand une tâche est difficile.

3 Respecter les limites

Respecter la bulle : avant de s'approcher ou de toucher une autre personne, on demande si elle est d'accord.

Respecter les affaires des autres : avant de prendre ou d'utiliser un objet qui n'est pas à soi, on demande la permission.

Comprendre les limites de chacun·e : les choses qui font qu'on se sent bien peuvent changer selon la personne et le moment. C'est pourquoi il faut poser des questions sur ce qu'on peut faire ou non. Et bien écouter les réponses.

4 Être soi-même

Accepter les différences autour de soi.

Vivre ses émotions sans les cacher.

Aimer ce qui nous plaît vraiment.

Prendre ses propres décisions…
même si on ne fait pas comme les autres!

5 Démontrer l'importance de chacun·e

Exprimer qu'on aime être avec l'autre et qu'on l'apprécie.

Laisser une place à tout le monde dans une relation ou un groupe.

Faire chacun son tour : pour parler, décider, jouer et aider.

Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer les cinq grandes règles des bonnes relations, en montrant l'image correspondant à chacune en vous référant à ***l'encadré de référence Les règles des bonnes relations.*** Noter que ces principes peuvent parfois s'entremêler, ce qui est normal. Les relations interpersonnelles sont complexes et cela doit être pris en compte dans notre approche avec les enfants.

   Il y a des règles à suivre pour que tout le monde se sente bien ensemble. Ces règles doivent être suivies par toi avec les autres et par les autres avec toi. Elles sont pour tout le monde :

   - *Les personnes proches de toi, comme ta famille, tes ami·e·s et même ton amoureux·se;*
   - *Les personnes que tu connais moins, comme les connaissances et les inconnu·e·s;*
   - *Les enfants et les adultes!*

   C'est vrai, les adultes prennent souvent des décisions pour toi; c'est leur rôle de te guider et de te protéger. Les adultes doivent aussi respecter certaines règles, et surtout tes limites.

2. Tirer une mise en situation. Lire et expliquer la mise en situation aux enfants.

3. Demander aux enfants de répondre à la question suivante, en levant la main, à l'aide d'un feu de circulation ou d'un des Marvin :

   Est-ce que ce comportement respecte les règles des bonnes relations?

   - *Si tu réponds « Vert/Marvin pouce en haut », ça veut dire : oui, ce comportement respecte les règles des bonnes relations.*
   - *Si tu réponds « Rouge/Marvin pouce en bas », ça veut dire : non, ce comportement ne respecte pas les règles des bonnes relations.*
   - *Si tu réponds « Jaune/Marvin qui hausse les épaules », ça veut dire : je ne sais pas.*

   Si des feux jaunes ou des Marvin qui haussent les épaules apparaissent, proposer des pistes aux enfants pour les aider à analyser les situations, en vous référant aux règles des bonnes relations.

   Pour les feux rouges ou les Marvin pouces en bas, demander aux enfants de préciser quelle règle n'a pas été respectée en pointant une image des règles des bonnes relations.

4. Encourager les enfants à partager des idées pour aider les personnes à se sentir mieux ensemble.

5. Répéter l'activité avec d'autres mises en situation à piger.

Idées de réinvestissement

Reprendre l'activité régulièrement en proposant des variantes :

- Demander aux enfants de trouver d'autres exemples de comportements et de les classer.
- Au quotidien, inviter les enfants à utiliser les images des règles des bonnes relations pour parler des comportements qu'elles et ils ont vus ou vécus.

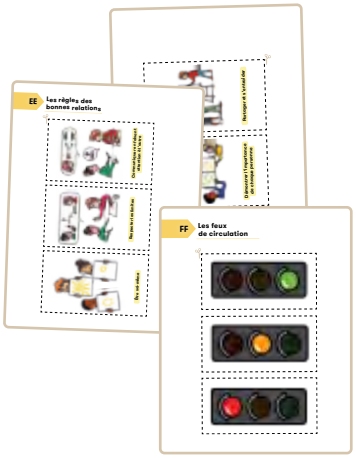
  Par exemple, posez-leur ces questions :

  Ce comportement est-il bon ou non pour que tout le monde se sente bien ensemble?
  Quelle règle des bonnes relations devrait être suivie dans cette situation?

Féliciter les enfants quand elles et ils adoptent des comportements positifs dans leurs interactions sociales et offrir une récompense si c'est approprié.

Variation 2

Ce qui compte dans une relation



Matériel nécessaire

- Images *Les règles des bonnes relations* (Annexe EE)
- Images *Les feux de circulation* (Annexe FF)
- Grandes affiches ou tableau blanc
- Feuilles de papier
- Marqueurs
- Matériel de bricolage (feutres, crayons de couleur, ciseaux, colle, papier coloré)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Le code de vie, personnalisé par chaque enfant (œuvre individuelle), doit contenir trois éléments traduisant une relation saine.

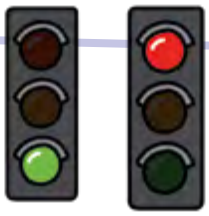
Niveau 2 – Le code de vie, personnalisé par chaque enfant (œuvre individuelle), doit contenir cinq éléments traduisant une relation saine.

Niveau 3 – Le code de vie est créé par le groupe (œuvre collective).

Préparation

1. Imprimer une copie des images des règles des bonnes relations et les découper.
2. Imprimer une copie du feu de circulation vert et du feu de circulation rouge et les découper.
3. Distribuer aux enfants du matériel de bricolage.

Encadré de référence



Comportements acceptables et inacceptables

Quelques exemples de comportements acceptables et inacceptables pour aider à alimenter la discussion avec les enfants au besoin :

Pour vous aider à réaliser cette activité, référez-vous à l'encadré de référence *Les règles des bonnes relations* à la page 106.

Comportements acceptables

- ✓ Prêter son jouet à quelqu'un
- ✓ Pleurer parce qu'on a de la peine
- ✓ Lever sa main avant de parler ou attendre que cela soit son tour
- ✓ Demander la permission avant de faire un câlin
- ✓ Aimer quelque chose, même si c'est différent de ce que les autres aiment

Comportements inacceptables

- ✗ Voler le jouet d'une autre personne
- ✗ Rire de quelqu'un parce qu'il pleure
- ✗ Couper la parole à quelqu'un ou s'impatienter quand on doit attendre son tour
- ✗ Faire un câlin à une personne même si elle a dit ne pas en vouloir
- ✗ Se moquer des personnes qui aiment des choses différentes de nous.

Déroulement et messages clés à passer

1. Regrouper les enfants. Avant de commencer la création du code de vie, réaliser un bref remue-méninge afin d'amener les enfants à identifier les comportements acceptables et inacceptables au sein d'une relation. Au besoin, utiliser les images des feux de circulation pour soutenir la compréhension d'un comportement acceptable (feu vert) et inacceptable (feu rouge). Pour alimenter la réflexion des enfants, vous pouvez aussi référer aux règles des bonnes relations.

   Les relations que tu as avec les personnes qui t'entourent sont précieuses. C'est important que tu puisses te sentir bien avec les autres, mais aussi que les autres personnes se sentent bien avec toi. Réfléchissons ensemble aux ingrédients très importants qui s'appliquent à une relation.

   Quels sont, selon toi, les éléments essentiels pour qu'une relation soit saine?
   D'après toi, quels attitudes, paroles ou gestes sont importants dans une relation?
   Au contraire, qu'est-ce qui ne devrait pas être accepté?
   As-tu des exemples d'expériences agréables ou désagréables que tu as vécues?
   Qu'est-ce qui s'est passé? Pourquoi c'était bon ou mauvais pour toi?

2. Diviser le tableau blanc ou l'affiche en deux catégories, soit comportement acceptable (feu vert) et comportement inacceptable (feu rouge). Noter les réponses des enfants sous l'une des catégories.

3. Demander aux enfants de choisir trois (niveau 1) ou cinq (niveau 2) éléments importants pour elles et eux afin qu'une relation soit saine, à partir des mots-clés inscrits au tableau blanc ou sur l'affiche et des exemples concrets partagés en grand groupe.

4. Inviter les enfants à créer leur propre code de vie avec le matériel de bricolage, que ce soit en faisant des dessins, des symboles ou du collage. Par exemple, elles et ils peuvent dessiner un cœur pour la gentillesse ou une oreille pour l'écoute.

5. Demander aux enfants qui le souhaitent de présenter brièvement leur œuvre.

6. En grand groupe, créer une version simple, claire et créative d'un code de vie pour la classe (œuvre collective) (niveau 3).

7. Afficher le code de vie et les créations artistiques dans la classe pour que les enfants puissent les voir régulièrement.

Idée de réinvestissement

Si possible et en fonction des moyens disponibles, créer après l'activité des scénarios sociaux ou des bandes dessinées illustrant les attentes et les comportements attendus à utiliser avec les enfants par la suite.

Qu'est-ce qu'un scénario social?

Un **scénario social** est une histoire courte ou une description d'une situation sociale conçue pour aider les enfants, particulièrement celles et ceux ayant besoin de soutien particulier, à comprendre comment agir ou réagir dans certaines situations. Il explique les éventualités, les attentes des autres et les comportements appropriés à adopter, en utilisant un langage clair et positif.

2.3 Des repères pour agir

Introduction

Apprendre à connaître et à respecter la bulle personnelle et mieux comprendre la notion d'intimité aident au bien-être général, mais surtout à développer des habiletés de protection.

Les enfants ayant besoin de soutien particulier sont particulièrement sujets à connaître et vivre des intrusions dans leur bulle et à voir leur accès à l'intimité être limité ou contrôlé. En contexte de soins par exemple, l'accès quotidien et prolongé à leur intimité, par des gens plus ou moins connus et en situation d'autorité, brouille les notions de frontières et de consentement.

Elles et ils doivent apprendre qu'ils ont la possibilité de demander le respect de leurs limites, mais aussi le devoir de respecter celles des autres. Pour y parvenir, cela demande d'abord de comprendre les concepts **d'intimité**, de la **bulle personnelle** et des **limites**.

En matière de prévention de la violence sexuelle, les notions de consentement et de ce qui est privé ou non sont évidemment des incontournables!

E.1 Ma bulle et celle des autres

Objectifs

Apprendre aux enfants à reconnaître leur bulle; les encourager à identifier et à communiquer ce qu'elles et ils acceptent ou non dans leur espace personnel; sensibiliser les enfants à la nécessité de demander la permission avant d'entrer dans la bulle des autres ou de les toucher ; introduire la notion de consentement.

Variation 1

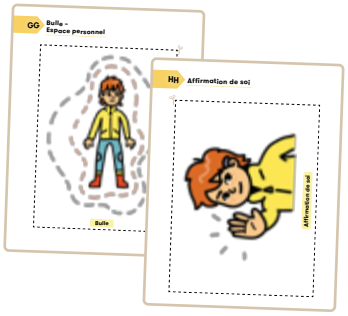
Comment est ma bulle?

Matériel nécessaire

- Image *Bulle - Espace personnel* (Annexe GG)
- Image *Affirmation de soi* (Annexe HH)

Préparation

1. Imprimer et découper les images de la bulle et de l'affirmation de soi.



Déroulement et messages clés à passer

1. Expliquer aux enfants la notion de bulle personnelle en leur montrant l'image de la bulle.

   La bulle, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande, moyenne ou petite. Cela dépend de chaque personne et peut changer d'un moment à l'autre.

2. Observer ensemble comment vos bulles peuvent être différentes, offrir un exemple en effectuant d'abord l'exercice vous-même. Inviter les enfants à former un grand cercle autour de vous, en commençant par se tenir le plus loin possible.

3. Donner des consignes pour que les enfants s'approchent lentement de vous, un pas à la fois.

4. Montrer l'image sur l'affirmation de soi. Annoncer que vous allez dire « *NON! Arrête!* » quand vous ne vous sentirez plus à l'aise parce qu'elles et ils entrent dans votre bulle. Profiter de ce moment pour souligner vos signes d'inconfort, comme les sensations dans votre corps.

   Quand on ressent ce malaise dans notre corps, ça ne va pas! C'est important de l'écouter et de l'exprimer aux autres. On appelle ça « respecter sa bulle ».

   Quand quelqu'un s'approche trop vite ou trop près de toi, tu peux lui dire « NON! Arrête! ». Si, parfois, c'est difficile pour toi de t'affirmer avec des mots, tu peux alors utiliser un geste. Tu peux lever la main devant toi et faire STOP comme ça (mimer le geste en même temps).

Quelques signes d'inconfort

- J'ai envie de me reculer tout d'un coup.
- Mes épaules se contractent.
- Mon corps se crispe.
- Mon cœur bat plus vite.
- J'ai envie de détourner le regard.
- La petite voix dans ma tête me dit : « *Oh là là! C'est trop près, ça!* »
- Je m'incline vers l'arrière pour éviter la proximité.
- J'ai envie de mettre quelque chose entre les autres et moi.
- Mes lèvres se pincent.
- Je perds mon sourire.
- Ma respiration devient plus rapide.

5 Demander à des volontaires de refaire l'exercice. Au besoin, séparer le groupe en plus petits groupes. Vous assurer que chaque enfant volontaire dit « *NON! Arrête!* » ou fait un geste de STOP avec sa main lorsqu'elle ou il sent que les autres sont trop près.

6 Questionner les enfants sur leurs signes d'inconfort. Faire remarquer au groupe comment la taille de la bulle de chaque enfant est différente.

Même si une personne ne manifeste pas de signes d'inconfort ou ne dit pas « NON! Arrête!», c'est important de TOUJOURS demander à quelqu'un avant d'entrer dans sa bulle, même si celle-ci est toute petite.

7 Rappeler l'importance d'écouter quand la personne dit non et ne veut plus qu'on s'approche d'elle.

Si on s'approche trop près ou trop vite d'une personne et qu'elle nous dit non, c'est important de l'écouter. Dans ce temps-là, on s'éloigne tout simplement. On appelle ça « respecter la bulle de l'autre ».

8 Féliciter les enfants quand elles et ils s'affirment pour faire respecter leur bulle, et respectent la bulle des autres.

Variation 2

Une bulle à soi

Matériel nécessaire

- Photo de l'enfant
- Feuilles transparentes de couleur (cellophane, mica, acétate ou autres)
- Bâtonnets en bois, pailles ou autres permettant d'accrocher des images pour faire des petites marionnettes
- Ciseaux
- Matériel d'impression

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Traiter du concept de la bulle uniquement.

Niveau 2 – Combiner cette activité avec la deuxième activité prévue sur le thème des frontières (D2 – Variation 2 – *Des frontières différentes, mais tout aussi importantes*).

Préparation

1. Imprimer les photos des enfants.
2. Coller ces photos sur des bâtonnets de bois ou autres pour en faire des marionnettes pour chaque enfant.
3. Prévoir suffisamment de feuilles transparentes pour chaque enfant.

Déroulement et messages clés à passer

1. Remettre à chaque enfant sa photo apposée à un bâtonnet ainsi que des feuilles transparentes.

2. Expliquer aux enfants la notion de bulle personnelle.

   La bulle, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande, moyenne ou petite. Cela dépend de chaque personne et peut changer d'un moment à l'autre.

   Par exemple, certains enfants aiment recevoir des câlins ou se faire chatouiller, d'autres n'aiment pas ça. Il y a des journées où on n'a pas envie de se faire coller ou toucher par les autres. Il y a aussi des personnes qu'on n'a pas envie de coller ou d'embrasser.

3. Demander aux enfants de découper des cercles de plusieurs grandeurs dans les feuilles transparentes.

4. Une fois les cercles découpés, leur demander de visualiser leur bulle et de choisir le cercle qui semble correspondre le plus à comment elles et ils se sentent aujourd'hui. En modélisant avec sa propre image, jouer avec les différentes grandeurs de cercle pour leur faire comprendre les changements potentiels de la bulle.

   Vous voyez, en ce moment, moi j'ai choisi une bulle qui est toute petite. Cela veut dire que ma bulle prend moins d'espace et qu'en ce moment, ça ne me dérange pas si vous êtes proches de moi.

   Mais si je prends cette bulle qui est beaucoup plus grande, cela représente comme je me sentais ce matin. Quand je me suis réveillée, je n'étais vraiment pas de bonne humeur. Je n'avais pas envie qu'on soit proche de moi. Ma bulle prenait plus de place, je voulais que les gens restent à distance, mais au fil de la journée, mon humeur s'est améliorée et ma bulle, elle, est devenue plus petite.

   Il est possible que d'ici la fin de la journée ou dans les prochains jours, ma bulle change. Qu'elle rapetisse ou grandisse. Ce n'est pas une bonne ou une mauvaise chose, c'est tout simplement comme ça que sont les bulles. Elles changent et c'est important de porter attention à leur changement et de respecter sa bulle, mais aussi celle des autres.

   Et n'oublie pas : tu as le droit de dire « Non », même avec des membres de ta famille, des adultes proches de toi et des ami·e·s.

Pour le niveau 2 :

5 Poursuivre avec les étapes de réalisation de l'activité portant sur les frontières (D2 – Variation 2 - *Des frontières différentes, mais tout aussi importantes*). Ici, le but est de faire un rappel des frontières existantes en fonction des relations interpersonnelles et de mettre en lien ces notions avec celle de la bulle personnelle.

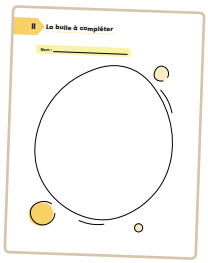
Idée de réinvestissement

Mettre dans un petit sac ou une pochette pour chaque enfant leur photo ainsi que des bulles des différentes grandeurs. Régulièrement (cela pourrait être par exemple chaque matin), demander aux enfants de prendre le temps de visualiser leur bulle et de déterminer comment elles et ils se sentent aujourd'hui. Les enfants pourraient ainsi non seulement déterminer si elles et ils ont le sentiment que leur bulle est plus petite et plus grande et faire une introspection, mais également indiquer aux autres enfants l'état de leur bulle et faire respecter davantage leurs limites.

Cela pourrait devenir un symbole clair entre les enfants pour demander de l'espace. L'enfant pourrait utiliser cela comme un outil pour communiquer clairement à ses pairs qu'elles et ils sont dans sa bulle et demander de l'espace en montant sa photo et sa bulle.

Variation 3

Dans ma bulle, je veux...



Matériel nécessaire

- Matériel de bricolage varié
- Images à découper et à coller (par exemple : magazines) (optionnel)
- Image *La bulle à compléter* (Annexe II)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander aux enfants de représenter comment elles et ils se sentent quand leur bulle est respectée.

Niveau 2 – Refaire l'activité en imprimant une seconde bulle et en demandant aux enfants de représenter comment elles et ils se sentent quand leur bulle n'est pas respectée.

Préparation

1. Imprimer pour chaque enfant l'image de la bulle.

Déroulement et messages clés à passer

1 Expliquer aux enfants la notion de bulle personnelle.

La bulle, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande, moyenne ou petite. Cela dépend de chaque personne et peut changer d'un moment à l'autre.

Par exemple, certains enfants aiment recevoir des câlins ou se faire chatouiller, d'autres n'aiment pas ça. Il y a des journées où on n'a pas envie de se faire coller ou toucher par les autres. Il y a aussi des personnes qu'on n'a pas envie de coller ou d'embrasser.

Pour le niveau 1 :

2 Inviter les enfants à dessiner ou à fabriquer leur bulle personnelle en visualisant comment elles et ils se sentent quand leur bulle est respectée.

3 Poser des questions pour les guider afin d'illustrer ce qu'elles et ils ont envie d'avoir dans leur bulle :

Tu peux commencer par te dessiner dans ta bulle si tu veux.

Dessine comment tu perçois ta bulle autour de toi.

À quoi ressemble-t-elle quand tu te sens bien/quand tu ne te sens pas bien?
Quel moment ou quel endroit te semble le plus confortable pour être tranquille?
Y a-t-il des objets ou des personnes que tu aimes avoir près de toi, dans ta bulle?
Au contraire, est-ce qu'il y a des choses ou des personnes que tu ne veux pas laisser entrer dans ta bulle?

4 Afficher les bulles fabriquées par les enfants pour qu'elles et ils puissent voir et comprendre les différences et les similarités entre leurs bulles.

Pour le niveau 2 :

5 Refaire l'activité, mais en invitant les enfants à visualiser comment elles et ils se sentent quand leur bulle n'est pas respectée.

Variation 4

La danse des bulles

Matériel nécessaire

- Album *La classe de Léo*
- Objets utiles pour tracer la bulle, par exemple : cerceaux de différentes tailles, ruban adhésif coloré, ficelle ou craies
- Haut-parleurs et musique entraînante
- Dossards ou éléments distinctifs pour une des équipes

Préparation

1. Cette section exige d'avoir lu l'album *La classe de Léo* avec les enfants. L'album est disponible gratuitement en version PDF et vidéo sur le site de Marie-Vincent.

Déroulement et messages clés à passer

1 Commencer par donner des exemples où des personnes entrent dans la bulle de Léo sans lui demander la permission. Montrer les illustrations où on voit ces différentes intrusions.

Léo sent qu'on entre dans sa bulle quand on la touche sans sa permission :

- *Madame Bergeron chatouille Léo dans le cou (p.4 du PDF).*
- *Madame Mélodie, l'enseignante, fait un câlin à Léo (p.6 du PDF).*
- *Lina veut donner un bisou sur la joue à Léo (p.10 du PDF).*

Léo sent aussi qu'on entre dans sa bulle quand on s'approche trop d'elle ou qu'il y a trop de bruit autour d'elle. Elle aurait besoin de plus d'espace et de calme pour se sentir bien :

- *Léo se sent coincée devant les casiers parce qu'il y a trop de monde (p.5 du PDF).*
- *Miro approche et pose plein de questions à Léo qui voudrait être tranquille (p.7 du PDF).*

On va voir ensemble comment respecter la bulle des autres personnes, même quand on ne les touche pas. C'est vrai, on peut avoir besoin de rester seul·e et tranquille, surtout quand on est en colère, triste ou fatigué·e. Ça aide à se calmer.

2 Utiliser le matériel disponible pour représenter les bulles personnelles des enfants. Demander aux enfants de tracer leur bulle sur le sol (petite, moyenne ou grande) et à se tenir au milieu de celle-ci. Offrir de l'aide si nécessaire.

3 Diviser le groupe en deux équipes. Donner un élément distinctif, comme un dossard, aux membres d'une des équipes. Souligner qu'on joue à s'approcher en respectant la bulle de tout le monde, mais sans jamais se toucher!

4 Donner les consignes :

- *Au début, lorsque la musique joue, il faut danser dans sa bulle, sans en sortir ni toucher les autres.*
- *Quand la musique s'arrête, les membres d'une équipe peuvent sortir de leur bulle et se promener entre celles des autres :*

  Si on en a envie, on peut approcher de la bulle d'un autre élève et lui demander : « Est-ce que je peux entrer dans ta bulle pour danser avec toi? ». Un signe de la main peut aussi remplacer la question.
  - *Si la personne est d'accord, on peut entrer dans la bulle.*
  - *Si la personne ne veut pas, on retourne dans sa propre bulle. On se rappelle : tout le monde a le droit de dire non et c'est important d'être capable de dire non, alors il ne faut pas se gêner de le faire!*

  Changer d'avis :
  - *Si on ne se sent pas bien, en tout temps, on peut demander à la personne qui visite notre bulle d'en sortir pour retourner dans la sienne.*

- *La musique reprend et tout le monde danse à nouveau, ensemble ou séparément. C'est le jeu : il ne faut toucher à personne! On peut inventer des mouvements de danse drôles, en gardant toujours une distance avec l'autre.*
- *La musique arrête et tous·tes les enfants doivent revenir dans leur bulle respective.*

5 Alterner les équipes pour que chaque enfant ait l'occasion de sortir de sa bulle et de demander la permission d'entrer dans une autre.

Idées de réinvestissement

Prendre l'habitude de demander aux enfants comment est leur bulle en ce moment.

Repérer les situations du quotidien où les enfants semblent mal à l'aise sur ce point pour les inciter à s'affirmer.

Profiter des situations où les enfants ne semblent pas respecter la bulle des autres pour rappeler les notions de base et les encourager à demander la permission avant d'approcher une personne, même quand on ne se touche pas.

Variation 5

Plein de façons de dire bonjour!

Matériel nécessaire

- Image *Bulle - Espace personnel* (Annexe GG)
- Image *Affirmation de soi* (Annexe HH)
- Images *Les façons de dire « bonjour »* (Annexe JJ)

Préparation

1. Imprimer les images illustrant les différentes salutations.
2. Mettre en évidence ces images dans un endroit de la classe, que ça soit au tableau ou à l'entrée.
3. Imprimer les images de la bulle et de l'affirmation de soi.

Déroulement et messages clés à passer

1 Montrer les images de *bulle* et *affirmation de soi*.

Savais-tu qu'il est important de toujours demander à l'autre personne si elle veut qu'on la touche avant de le faire? C'est vrai pour les câlins et les bisous, mais pas seulement. Et ça s'applique aussi bien pour les petits que pour les grands. Personne ne devrait jamais te forcer à faire un câlin ou un bisou.

Savais-tu que si la personne te dit non, ce n'est pas parce qu'elle ne t'aime pas, mais qu'elle a juste besoin de son espace? C'est important d'écouter la personne quand elle dit non. On appelle ça « respecter sa bulle ».

2 Présenter les différentes façons de se dire « bonjour » avec les illustrations associées.

Il y a plusieurs moyens de se dire « bonjour » ou de faire savoir à l'autre qu'on est content·e·s de se voir comme :

- *Se serrer la main.*
- *Faire un clin d'œil.*
- *Saluer de loin avec la main.*
- *Faire un câlin.*
- *Faire une révérence, comme devant la royauté.*
- *Exécuter une petite danse.*
- *Hocher la tête – on peut même faire semblant de lever son chapeau!*

3 Faire exercer les enfants, par exemple en simulant l'accueil du matin où vous pouvez demander aux enfants ce qu'elles ou ils aimeraient comme salutations.

4 En binôme, demander aux enfants d'aller à la rencontre de l'autre qui est devant. Étape par étape, expliquez comment se saluer tout en respectant la bulle de tout le monde :

- *Approche-toi doucement de la personne.*
- *Demande la permission pour la salutation choisie : « Est-ce que je peux te serrer la main? » ou « Est-ce que je peux te faire un câlin? ». Utilise les images au besoin.*
- *Écoute bien la réponse de l'autre. Si la personne dit « oui », allez de l'avant avec la salutation. Si elle dit « non », regardez ensemble les autres options et choisissez celle qui convient à tous les deux.*

Idées de réinvestissement

Pratiquer régulièrement : encourager les enfants à demander la permission avant de toucher une personne, y compris les adultes. En faire une routine quotidienne pour renforcer cette habitude. Recadrer les comportements inappropriés. Modéliser également le comportement attendu auprès des enfants.

Instaurer une routine de choix de salutations en plaçant les images bien visibles dans le local. À l'accueil, inviter les enfants à choisir leur mode de salutations préféré.

Créer un environnement positif où le respect des bulles personnelles est valorisé. Être attentif·ve aux préférences et besoins individuels des enfants.

Contenu complémentaire

10-12+ ans

Le consentement, c'est important

Le consentement, dans son sens plus général, a été évoqué de manière sous-entendue au fil de cette section, en introduisant l'idée de devoir demander la permission avant d'entrer dans l'espace personnel d'autrui.

Il est cependant important d'aborder le consentement sexuel avec les enfants dès qu'elles et ils sont en mesure et en âge pour le faire. Vous trouverez ci-dessous un modèle de causerie pour parler du consentement avec les jeunes et leur présenter les notions clés. Les images accompagnant ces différents concepts peuvent être réutilisées dans le cadre d'activités. Par exemple, pour aborder les règles du consentement, il est possible de présenter des mises en situation ou d'utiliser des médias connus des jeunes (séries télé, films, capsules web, etc.) qui mettent en scène des situations où des gestes d'intimité sont représentés.

Causerie sur le consentement

*As-tu déjà entendu le terme **consentement**?*

Le consentement sexuel, c'est le fait de donner sa permission à l'autre pour faire des activités intimes et/ou sexuelles. Es-tu en mesure de me nommer des points à respecter pour que le consentement de quelqu'un soit valide?

- Prendre les réponses des jeunes et compléter avec les notions ci-dessous.

*Premièrement, pour avoir le consentement d'une personne, il faut lui laisser tout l'espace et la liberté de répondre. Le consentement doit donc être **libre**. Il ne l'est pas s'il est donné sous la pression, sous des menaces ou si la personne est forcée de dire oui. Certains commentaires qui peuvent sembler banals sont parfois suffisants pour mettre de la pression sur l'autre : « Si tu m'aimais vraiment, tu… » ou encore « Je te mets au défi! ». Le consentement n'est pas valide non plus s'il n'est pas validé, et pour ça, il faut demander!*

*Deuxièmement, la personne **a le droit de changer d'idée en tout temps**. Elle peut dire oui au début, puis décider que c'est non. Dans ce cas, c'est le non qui l'emporte! Aussi, elle peut dire oui à certains gestes et non à d'autres.*

*Troisièmement, on doit aussi s'assurer en tout temps que l'autre donne son consentement **enthousiaste** : ses gestes, son comportement et ses paroles veulent tous dire OUI! Par exemple, elle sourit, elle fait des sons qui signifient qu'elle aime le geste qu'on pose ou elle dit avoir du plaisir.*

Finalement, il est important que le consentement soit donné de façon ***éclairée*** *: la personne qui consent doit être pleinement consciente de ce à quoi elle dit oui.*

D'autres caractéristiques concernant le consentement sexuel sont inscrites dans la loi. Par exemple, ***le consentement est valide seulement à partir de 12 ans****. Pour les jeunes de 12 ou 13 ans, il l'est seulement si l'autre partenaire est âgé d'au maximum 2 ans moins un jour de plus. Pour ceux de 14 ou 15 ans, c'est 5 ans moins un jour d'écart maximum entre les deux partenaires. Finalement,* ***une relation dans laquelle l'une des deux personnes a du pouvoir ou de l'autorité sur l'autre ne constitue pas un consentement valide.*** *Par exemple, un·e enseignant·e, un·e intervenant·e, un·e animateur·rice de camp, un·e entraîneur·e sportif·ve, un parent d'accueil, etc., ne doit jamais être impliqué·e dans une relation avec un·e enfant.*

Encadré de référence

L'âge du consentement au Canada

Au Canada, l'âge légal pour consentir à une **relation sexuelle** est 16 ans.

Selon la loi, les enfants de moins de 12 ans ne peuvent jamais consentir à un acte sexuel. Entre 12 et 16 ans, les enfants pourraient consentir selon des normes relatives à l'écart d'âge des jeunes impliqués :

12-13 ans	14-15 ans	16 ans et +
Moins de 2 ans son aîné·e	Moins de 5 ans son aîné·e	Le **consentement** est valide en tout temps.

Toutefois, certaines situations invalident le consentement, et ce peu importe l'âge des partenaires :

- L'enfant mineur·e se trouve dans une situation d'**exploitation sexuelle**
- L'enfant mineur·e se trouve en situation de dépendance (relation avec un parent d'accueil, avec un·e adulte qui l'héberge, avec un·e adulte qui en prend soin, etc.)
- La ou le partenaire de la personne mineure est en position d'autorité face à elle (enseignant·e, entraîneur·e, intervenant·e, animateur·e, etc.)

E.2 Intimité

Objectifs

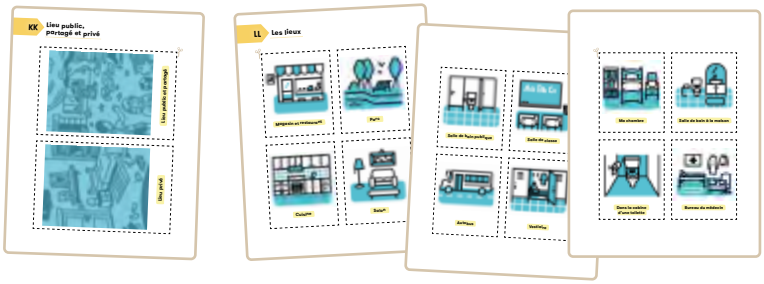
Distinguer les lieux publics/partagés et les lieux privés; renforcer la notion de respect de l'intimité, des limites et des autres; reconnaître les comportements appropriés dans différents types de lieux (publics/partagés et privés)

Variation 1

La marelle de l'intimité

Matériel nécessaire

- Craie ou ruban adhésif (version avec déplacement)
- Grande feuille de papier, crayons et pion (version sans déplacement)
- Images *Lieu public, partagé et privé* (Annexe KK)
- Images *Les lieux* (Annexe LL)
- Cartons et crayons pour dessiner afin de bonifier le jeu (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder l'intimité en parlant de lieu privé et public.
Niveau 2 – Ajouter la notion de lieu partagé.
Niveau 3 – Ajouter la notion du besoin d'intimité.

Préparation

1. Tracer la marelle :
- Pour la version au sol, tracer une marelle avec 10 à 12 cases sur le sol à l'aide de craie ou de ruban adhésif.
- Pour la version sur papier, dessiner une marelle sur une grande feuille de papier.

2. Placer une image de lieu (Annexe LL), face retournée, sur chaque case.

Déroulement et messages clés à passer

1 Montrer l'image pour *Lieu public/partagé*. Aborder la notion de lieu partagé seulement si vous réalisez le niveau 2.

Savais-tu qu'il y a des endroits qui sont publics ou partagés, et d'autres qui sont privés?

*Un **endroit public**, c'est un lieu où plein de personnes peuvent aller, même des personnes que tu ne connais pas du tout. Par exemple, la cour de ton école et le centre d'achats sont des endroits publics.*

*Il y a des **endroits partagés**, ce sont des endroits que tu partages, mais avec seulement certaines personnes. Par exemple, ta maison est un endroit que tu ne partages qu'avec des membres de ta famille et lorsque vous avez des personnes invitées. Les toilettes de l'école sont également un lieu où les cabines sont privées, mais où tu partages l'espace avec d'autres élèves et personnel de l'école quand tu te laves les mains par exemple.*

2 Montrer l'image pour *Lieu privé*.

Il y a aussi des endroits où tu peux être seul·e, sans personne d'autre avec toi. On appelle ça un ***endroit privé****.*

Pour qu'un endroit soit vraiment privé, il faut :

- *Fermer une porte;*
- *Être seul·e à utiliser cet espace;*
- *Être tranquille, c'est-à-dire que personne ne peut te voir ni te déranger.*

Savais-tu qu'on doit toujours cogner à la porte ou demander si on peut entrer avant d'aller dans un endroit privé? On appelle ça « respecter l'intimité ». Cette règle doit être suivie par tout le monde, même par les adultes qui t'aident, quand tu en as besoin, pour te changer ou aller à la toilette.

3 À tour de rôle, demander à un·e enfant d'avancer une case à la fois. Utiliser un pion pour représenter la personne qui avance d'une case à la fois sur la version papier. À chaque case, l'enfant retourne la carte, la montre au groupe, puis doit dire si le lieu est public/partagé ou privé.

4 Poser des questions pour renforcer la compréhension, en intégrant la notion de lieu partagé si vous réalisez le niveau 2 :

Est-ce que c'est un endroit public, partagé ou un endroit privé?
Ici, est-ce qu'il faut cogner à la porte et demander la permission avant d'entrer?

5 Répéter ensemble le comportement attendu selon le cas, en intégrant la notion de lieu partagé si vous réalisez le niveau 2 :

On peut entrer directement dans un endroit public ou partagé.
On doit cogner et demander la permission avant d'entrer dans un endroit privé.

6 Poursuivre les tours jusqu'à ce que toutes les cases de la marelle aient été parcourues.

Pour le niveau 3 :

7 Aborder le besoin d'intimité.

Le besoin d'intimité, c'est le besoin de faire des choses seul·e (en privé). Plus on vieillit, plus on ressent ce besoin. C'est tout à fait normal, puisqu'en grandissant, on apprend à prendre soin de notre personne de façon autonome : on peut avoir moins besoin d'aide pour s'essuyer à la toilette ou pour se laver, par exemple. On a aussi envie de partager des secrets avec nos ami·e·s et de faire des choses sans nos parents. Finalement, on a envie de définir un espace personnel pour notre intimité et le lieu auquel on l'associe le plus souvent, c'est notre chambre.

Avoir besoin de plus d'intimité, ça signifie aussi passer plus de moments seul·e avec toi-même. Dans ces moments, tu peux ressentir le besoin d'explorer ton corps alors que tu es nu·e, de le regarder, de le toucher… c'est tout à fait normal! Cela te permet de te connaître, et de comprendre quels sont les touchers qui sont plaisants pour toi et ceux qui ne le sont pas. Ça peut aussi être relaxant et te donner des sensations de plaisir. Toutefois, rappelle-toi qu'il s'agit de touchers qui doivent se passer dans l'intimité.

Assure-toi de le faire chez toi, dans un endroit privé, comme ta chambre ou la salle de bain, lorsque tu es seul·e et que la porte est fermée.

8 Féliciter les enfants pour leur participation.

Bonification

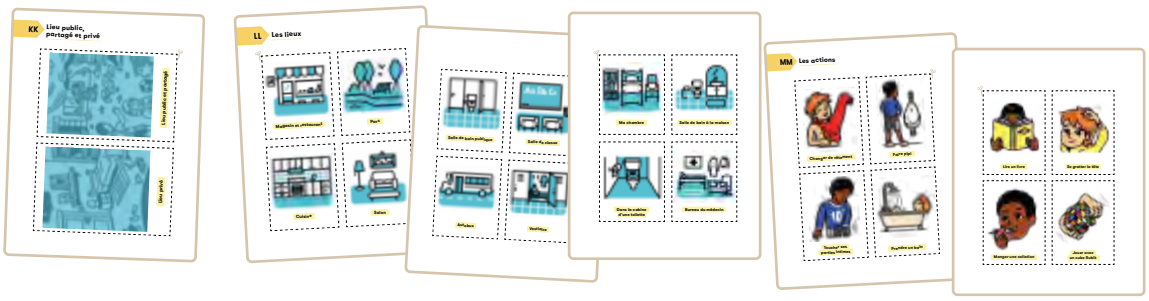
Donner des cartons aux enfants et leur demander de dessiner un lieu de leur choix pour bonifier le jeu.

Variation 2

Quoi faire en public et en privé?

Matériel nécessaire

- Craie ou ruban adhésif (version avec déplacement)
- Grande feuille de papier, crayons et pion (version sans déplacement)
- Images *Lieu public, partagé et privé* (Annexe KK)
- Images *Les lieux* (Annexe LL)
- Images *Les actions* (Annexe MM)
- Cartons et crayons pour dessiner afin de bonifier le jeu (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder l'intimité en parlant de lieu privé et public.
Niveau 2 – Ajouter la notion de lieu partagé.

Préparation

1. Tracer la marelle :
   - Pour la version au sol, tracer une marelle avec 10 à 12 cases sur le sol à l'aide de craie ou de ruban adhésif.
   - Pour la version sur papier, dessiner une marelle sur une grande feuille de papier.
2. Placer deux images (faces retournées) sur chaque case de la marelle : une image d'un lieu (Annexe LL) et une image d'une action (Annexe MM).

Encadré de référence

Les actions privées et publiques

Lieux privés

- Changer de vêtements (aussi dans un lieu partagé par exemple un vestiaire)
- Faire pipi
- Toucher ou nettoyer ses parties intimes
- Prendre une douche ou un bain

Lieux publics

- Lire un livre
- Se gratter la tête
- Manger une collation
- Jouer avec un cube Rubik

Déroulement et messages clés à passer

1. Reprendre le jeu de la marelle de la variation précédente (*La marelle de l'intimité*).

   Quand tu es avec d'autres personnes, il y a des choses que tu gardes pour toi et d'autres que tu peux partager. Par exemple, on parle des sujets plus personnels avec les personnes proches de nous. Ce n'est pas une bonne idée de donner l'adresse de ta maison à un·e inconnu·e, ou de lui parler de tes pensées et de tes émotions intérieures.

   Les parties intimes, les tiennes et celles des autres, sont privées. Elles doivent en général rester cachées sous tes sous-vêtements ou ton maillot de bain.

   Dans un endroit public ou partagé, il y a des gestes qui peuvent déranger les autres ou les rendre mal à l'aise. C'est important de faire ces gestes seulement dans un endroit privé, pour respecter les limites et l'intimité de tout le monde :

   - *Changer de vêtements*
   - *Utiliser les toilettes*
   - *Laver tes parties intimes*
   - *Prendre une douche ou un bain*

   Les seuls endroits où tu peux toucher tes parties intimes par curiosité ou pour le plaisir, par exemple, c'est dans ta chambre ou une salle de bain de ta maison; tu dois être seul·e et la porte doit être fermée. Comme ça, tu peux te sentir à l'aise et surtout tranquille. Tu es aussi certain·e de ne pas gêner d'autres personnes.

2. Inviter l'enfant à retourner les deux images et à les montrer au groupe quand elle ou il (ou son pion) arrive sur une case.

3. Poser les questions suivantes, en intégrant la notion de lieu partagé si vous réalisez le niveau 2 :

   Selon toi, s'agit-il d'un lieu public, partagé ou privé?
   Est-ce que tu peux avoir ce comportement ou faire cette action à cet endroit?
   Pour quelles raisons?

4. Distinguer les endroits public, partagés et privés en vous concentrant sur la notion d'intimité dans vos explications afin de différencier quels comportements ont leur place selon le type de lieu. Intégrer la notion de lieu partagé si vous réalisez le niveau 2.

   Quels sont les critères qui rendent un endroit vraiment privé? Avoir la porte fermée, être seul·e à utiliser l'espace et être tranquille (personne ne peut nous voir ni nous déranger).

   Même à la maison, d'autres personnes peuvent toujours entrer dans les pièces partagées, comme le salon et la cuisine. C'est pourquoi il faut se rendre dans un espace privé pour se déshabiller ou nettoyer et toucher ses parties intimes.

   Il peut exister d'autres règles à respecter dans les lieux public ou partagés : par exemple une interdiction de manger et de boire dans le transport scolaire ou encore d'écouter de la musique trop fort pour ne pas déranger les autres.

5. Poursuivre les tours jusqu'à ce que toutes les cases de la marelle aient été parcourues.

Section 3

Je prends soin de moi

3.1 Comprendre et mettre mes limites

Introduction

Il n'est pas toujours facile de s'écouter et encore moins de **s'affirmer**. C'est vrai pour les adultes, mais c'est encore plus vrai pour les enfants. Les enfants ayant besoin de soutien particulier font face à des enjeux supplémentaires en matière de compréhension et d'expression de leurs besoins, mais aussi pour bien discerner les **situations à risque**.

Cette section s'attarde donc à l'analyse des situations sur plusieurs niveaux. Les enfants doivent être en mesure de se demander : que se passe-t-il à l'intérieur de moi – dans mon cœur, dans mon corps et dans ma tête –, mais également à l'extérieur de moi? Qu'est-ce que je suis en mesure d'observer et quels sont les comportements et situations que je ne dois pas tolérer?

Autrement dit, l'enfant doit pouvoir déterminer à l'aide d'outils si une situation est verte (saine), jaune (inquiétante) ou rouge (problématique).

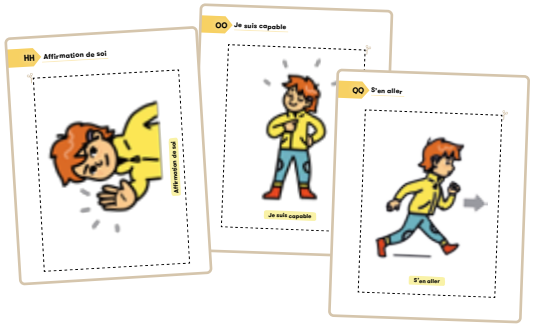
F.1 S'affirmer, un pas à la fois

Objectifs

Apprendre aux enfants à reconnaître leurs ressentis et à les utiliser comme des outils pour mieux affirmer leurs besoins; découvrir les différentes manières de s'affirmer et leur permettre de développer des techniques d'expression assertive adaptées; valoriser l'autonomie et les capacités des enfants.

Matériel nécessaire

- Image *Affirmation de soi* (Annexe HH)
- Image *Je suis capable* (Annexe OO)
- Image *S'en aller* (Annexe QQ)
- Une marionnette (optionnel)
- Un objet avec des textures prononcées à manipuler les yeux fermés, au choix (ex : avec du poil, gluant, froid/chaud, etc.)



Préparation

1. Préparer une série des mises en situation à faire avec les enfants. Cela peut demander parfois une petite préparation mentale et d'avoir des idées précises pour faire des scénarios joués avec les enfants.

   Quelques exemples de mises en situation :
   - Fixer longuement l'enfant sans parler, pour créer un petit malaise.
   - « J'ai un parfum qui sent les poubelles dans ma poche. C'est trop drôle, je vais t'en mettre! » - Faire semblant d'en asperger l'enfant.
   - Insister pour emprunter un objet précieux à l'enfant.
   - « J'ai envie d'un câlin. Approche-toi s'il te plaît! »
   - Inventer un nouveau règlement loufoque et impossible.
   - Demander à l'enfant de fermer les yeux pour toucher à un objet inconnu (ex. : avec du poil, gluant, froid/chaud, etc.).
   - Proposer au groupe de faire beaucoup de bruit (ex. : imiter des cris d'animaux ou faire jouer de la musique très fort).
   - Se mettre à rire sans pouvoir s'arrêter et/ou faire une grimace.
   - Inviter l'enfant à dormir dans le local ce soir au lieu de retourner à la maison à la fin de la journée.
2. Imprimer les annexes nécessaires à la réalisation de l'activité. Au besoin, découper les images.

Déroulement et messages clés à passer

1 Montrer l'image *Affirmation de soi.*

*Qu'est-ce que ça veut dire « s'affirmer »? **S'affirmer, c'est être capable de faire savoir aux autres ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas.** Ça veut aussi dire de décider ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas. S'affirmer, c'est demander aux autres de nous respecter. Pour certaines personnes, c'est facile; pour d'autres, c'est difficile. Ça peut également dépendre de la personne devant soi.*

Savais-tu que personne ne peut savoir ce que tu penses dans ta tête ni ce que tu ressens dans ton cœur si tu ne l'exprimes pas clairement avec des mots, des gestes ou des images?

2 Donner les étapes claires aux enfants pour s'affirmer et leur faire pratiquer les différentes formulations possibles. Introduire la possibilité de s'en aller à l'aide de l'image correspondante (Annexe QQ).

Pour t'affirmer, tu peux utiliser des mots.
Si tu veux dire NON clairement à une personne, tu dois :

- *Faire un geste de STOP avec ta main (optionnel);*
- *Parler fort et lentement;*
- *Dire la phrase d'affirmation de soi : « **NON! Arrête!** »*

Tu peux aussi dire ces autres phrases pour t'affirmer :

- *« Recule! Tu me déranges. »*
- *« STOP! Je n'aime pas ça. »*
- *« NON! Je ne veux pas. »*

Parfois, c'est difficile de s'affirmer avec des mots. On peut alors utiliser des gestes.
Si tu veux dire NON clairement à une personne, tu dois :

- *Utiliser des gestes clairs : faire un geste de STOP avec la main.*
- *Si possible, reculer ou tourner le dos à la personne pour manifester le refus.*
- *Se servir d'outils de communication : pointer une image ou appuyer sur un bouton avec un message clair exprimant le « Non ».*

3 S'exercer à l'affirmation de soi à l'aide des mises en situation préparées au préalable.

- *Expliquer aux enfants que vous allez faire un jeu de rôle pour qu'elles et ils s'exercent à s'affirmer.*
- *Encourager l'enfant à s'affirmer en recourant aux moyens expliqués précédemment (phrases, gestes et images).*
- *Inviter près de vous un·e enfant à la fois pour qu'elle ou il réagisse à vos interventions. Improviser en vous inspirant des mises en situation proposées ou en inventer selon votre connaissance d'une chose ordinaire que l'enfant n'apprécierait pas.*
- *Inviter les autres enfants à applaudir quand l'enfant participant·e réussit à s'affirmer de façon appropriée.*
- *S'il y a de l'hésitation ou une absence de réaction, faire une pause et poser des questions sur ce que l'enfant veut. Donner l'exemple au besoin et modéliser le comportement attendu.*

Note

Idéalement, les enfants combinent le geste STOP de la main et la phrase d'affirmation de soi. Quand ce n'est pas possible, on peut utiliser seulement un des deux. Le geste gagne à être le même dans le milieu pour que tout le monde se comprenne.

Si l'enfant a déjà un geste bien ancré en français signé ou en langue des signes québécoise (LSQ), conservez-le, par exemple : « *Arrête* » ou « *Fini* ». L'illustration de l'affirmation de soi peut également être intégrée au système de communication (programmation d'une tablette, tableaux imprimés, affichages dans le local, etc.).

4 Montrer l'image *Je suis capable*. Mettre de l'avant les outils facilement accessibles et que les enfants connaissent déjà bien pour qu'elles et ils communiquent leur volonté et fassent des choix.

> *Parfois, on a aussi besoin de* ***s'affirmer pour décider ce qu'on veut****, comme choisir un jeu avec un·e ami·e ou essayer quelque chose tout·e seul·e, sans aide. Tu dois alors faire une demande claire avec des mots, des gestes ou des images. Par exemple, tu peux dire « Je veux ce jeu » ou « Je suis capable ».*

5 Féliciter les enfants pour leur participation et leur courage. Rappeler aux enfants l'importance de faire savoir ce qu'elles et ils veulent ou pas, et que les adultes sont là pour les aider à s'affirmer.

Note

L'affirmation de soi est souvent difficile pour les enfants ayant besoin de soutien particulier. C'est pourquoi il leur faut s'exercer avec de l'accompagnement.

Attention, il y a néanmoins des enjeux à ce qu'un adute ne respecte pas les limites des enfants, même si c'est dans un contexte ludique et d'apprentissage. Nous recommandons ainsi d'utiliser une marionnette pour l'activité si les enfants ont une capacité de compréhension suffisante. Sinon, vous pouvez incarner la personne qui s'impose un peu trop, mais toujours en prenant garde de seulement proposer des choses, sans les exécuter concrètement. De plus, il est essentiel de miser sur des situations banales et somme toute appropriées socialement, mais que l'enfant risque de ne pas vouloir. Dans ce rôle, la marionnette ou l'adulte soumet donc des idées sans vraiment laisser le choix à l'enfant.

Idées de réinvestissement

Répéter des jeux de rôles sur ce thème pour renforcer les compétences des enfants en matière d'affirmation de soi. Adapter les situations en fonction des besoins et des progrès des enfants.

Il est toujours essentiel de réinvestir régulièrement les apprentissages quand l'enfant rencontre des situations propices à l'affirmation de soi. Ouvrir l'œil et être attentif·ve aux moments où l'enfant pourrait exercer ses compétences, en le soutenant et en l'incitant à utiliser les stratégies apprises pour s'affirmer.

Si possible et en fonction des moyens disponibles, créer après l'activité des scénarios sociaux ou des bandes dessinées illustrant les attentes et les comportements attendus à utiliser avec les enfants par la suite.

En rappel : **Un scénario social** est une histoire courte ou une description d'une situation sociale conçue pour aider les enfants, particulièrement celles et ceux ayant besoin de soutien particulier, à comprendre comment agir ou réagir dans certaines situations. Il explique les éventualités, les attentes des autres et les comportements appropriés à adopter, en utilisant un langage clair et positif.

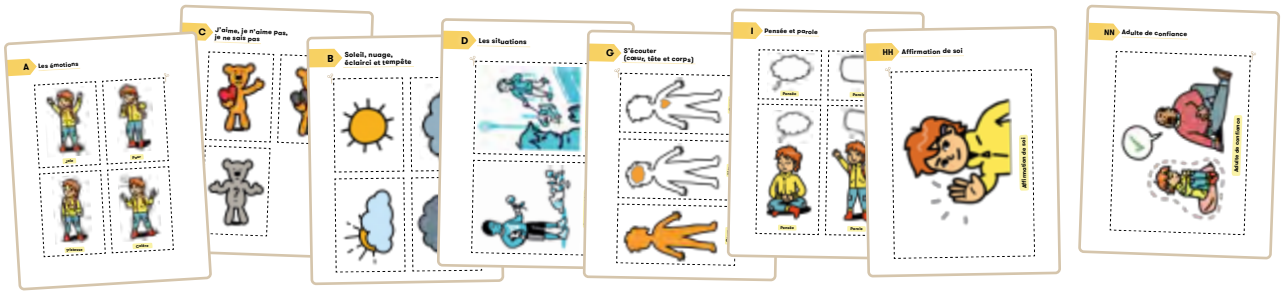
F.2 Écouter sa petite voix

Objectifs

Amener l'enfant à être sensible à sa petite voix intérieure; donner des occasions aux enfants de mettre en pratique leurs habiletés d'affirmation de soi.

Matériel nécessaire

- Images *Émotions* (Annexe A)
- Images *J'aime*, *Je n'aime pas* et *Je ne sais pas* ou *Soleil*, *Nuage* et *Éclaircie* (Annexe B ou C)
- Images *Situations* (Annexe D)
- Images *S'écouter (coeur, tête et corps)* (Annexe G)
- Images *Pensée* (Annexe I)
- Image *Affirmation de soi* (Annexe HH)
- Image *Adulte de confiance* (Annexe NN)



Préparation

1. Avoir en main les images, les imprimer au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1. Montrer l'image *Pensée*.

   Nous avons déjà expliqué que les enfants et les adultes ont plein de pensées dans leur tête. Une pensée, c'est lorsqu'on est en train de se dire des mots dans notre tête. Comme on ne dit pas les pensées avec notre bouche, les personnes près de nous ne peuvent pas entendre nos pensées avec leurs oreilles.

2. Montrer les images *Émotions*.

   Nous avons vu que tout le monde ressent des émotions dans son cœur. Parfois elles sont agréables, alors que d'autres fois elles sont désagréables. On a aussi des sensations dans notre corps. Parfois elles sont agréables, alors que d'autres fois, elles sont désagréables elles aussi.

   Ta tête, ton cœur et ton corps t'envoient des messages toute la journée. *Il est très important que tu prêtes attention à ce que ta tête (les pensées), ton cœur (les émotions) et ton corps (les sensations) te disent. On appelle ça : « **s'écouter** ».*

3 Montrer l'image *S'écouter.*

Quand on s'écoute, on s'arrête un moment pour remarquer si notre tête, notre cœur et notre corps nous disent qu'on aime ce qui se passe ou que quelque chose ne va pas.

4 Montrer l'image sur l'affirmation de soi.

Quand tu n'es pas bien, tu dois pouvoir t'affirmer et dire : « NON! Arrête! ».
Tu peux aussi faire un geste de STOP avec ta main.

Voici quelques étapes pour bien t'affirmer :

- *Se tenir droit·e, les pieds bien ancrés au sol et les mains sur les hanches.*
- *Regarder la personne dans les yeux.*
- *Gonfler les poumons, parler fort et lentement pour qu'elle comprenne le message.*

S'écouter et s'affirmer, ça demande beaucoup d'entraînement!

5 Questionner les enfants sur ce qu'une situation ou un geste peut faire vivre (à elle ou lui, ou aux autres), en utilisant les images *Situations*. Pour soutenir la réflexion des enfants, leur poser des questions précises comme :

Quelles pensées passent dans ta tête?
Quelles émotions ressens-tu dans ton cœur?
Quelles sensations ressens-tu dans ton corps?

Se servir des images *J'aime*, *Je n'aime pas* et *Je ne sais pas* ou *Soleil*, *Nuage* et *Éclaircie* en référence, au besoin. Les images sur les émotions peuvent aider l'enfant à les identifier.

6 Montrer l'image *Adulte de confiance.*

Des fois, on peut se sentir confus·e par rapport aux messages que nous envoient notre tête, notre cœur et notre corps. C'est tout à fait normal. Quand ça arrive, demande à un adulte de confiance de t'aider à mieux comprendre tes pensées, tes émotions et les sensations dans ton corps. Et n'oublie pas : un adulte de confiance, c'est une grande personne avec qui ***tu te sens bien****, qui peut* ***t'aider quand tu as un problème****, et surtout, qui* ***respecte ta bulle et tes limites****.*

Avertissement aux adultes

Attendez-vous à ce que les enfants réagissent et requièrent plus d'accompagnement pour s'écouter et s'affirmer. À court terme, cela exigera plus de temps et d'énergie de votre part, mais à moyen terme, les enfants se connaîtront mieux et s'affirmeront de manière plus spontanée et appropriée.

Les activités de pleine conscience sont un bon complément pour aider les enfants à ressentir les signaux de leur corps qui viennent avec une émotion. Voyez les suggestions apportées à l'animation sur la régulation des émotions.

F.3 Comportements Oh! Oh! (situations à risque)

Cette section exige d'avoir réalisé les animations de la sous-section *Mon cœur et ma tête* pour que les enfants comprennent bien les émotions et les pensées.

Il est recommandé de faire toutes les activités de cette section de manière rapprochée dans le temps. Tous les concepts évoqués dans cette section sont interreliés, mais également complexes pour les enfants. Il est donc important de bien rappeler les différentes notions lors de chacune des activités pour s'assurer qu'elles soient comprises et favoriser leur intégration.

Objectifs

Permettre aux enfants de reconnaître plus aisément les situations à risque et développer leur capacité à faire respecter leurs limites; aborder les différents types de touchers pour permettre aux enfants de les distinguer; renforcer les capacités des enfants à se protéger et à s'affirmer.

Variation 1

Les bons et les mauvais touchers

Matériel nécessaire

- Images *Feux de circulation* (Annexe FF)
- Image *Geste danger* (Annexe RR)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder les bons touchers et les mauvais touchers.
Niveau 2 – Ajouter les touchers mélangeants.

Préparation

1. Imprimer une copie par enfant des trois feux de circulation.

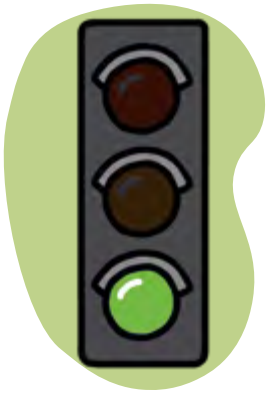
Déroulement et messages clés à passer

1 À chaque enfant, distribuer les feux de circulation vert et rouge. Si vous réalisez le niveau 2, distribuer également le feu de circulation jaune.

2 Introduire aux enfants les bons et les mauvais touchers. Si vous réalisez le niveau 2, inclure aussi les touchers mélangeants.

Le respect de ton corps et de celui des autres est très important. On doit toujours demander la permission aux autres avant de les toucher. Les autres doivent nous demander la permission pour toucher notre corps. Il y a des touchers qui nous font sentir bien, des touchers qui nous font sentir mal et des touchers mélangeants. On le ressent dans notre corps, mais aussi dans notre cœur et dans notre tête.

3 En utilisant les feux de circulation, expliquer la différence entre les bons touchers (vert) et les mauvais touchers (rouge). Montrer aussi l'image *Geste danger*. Si vous réalisez le niveau 2, inclure aussi les touchers mélangeants (jaune).

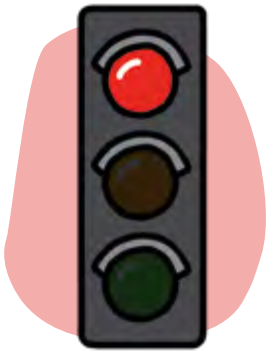


Les bons touchers (« Feu vert ») :

Un bon toucher, c'est un toucher qui te fait sentir bien. C'est un toucher agréable que tu as envie d'avoir et pour lequel tu as donné ta permission. Dans ton cœur, tu ressens du bonheur et du bien-être. Dans ta tête, tu te dis des choses positives, comme « j'aime ça », « je suis à l'aise » ou « j'aimerais que ça continue ». Dans ton corps, les sensations sont plaisantes.

As-tu des exemples de touchers agréables?

En voici quelques-uns : prendre la main d'un·e ami·e qui est d'accord, se faire flatter les cheveux par maman ou papa avant l'heure du dodo.

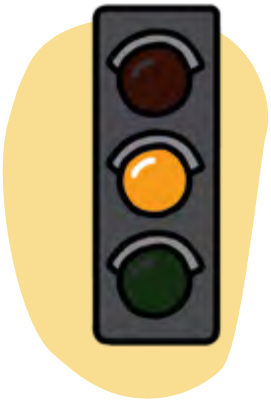


Les mauvais touchers (« Feu rouge ») :

Un mauvais toucher, c'est un toucher qui te fait sentir mal. C'est un toucher dont tu ne veux pas. Dans ton cœur, ce toucher peut te mettre en colère, te faire peur ou te faire de la peine. Dans ta tête, tu te dis des choses comme « Non! », « Arrête! » ou « Je n'aime pas ça! ». Tu ressens de l'inconfort et tu espères que ça arrête. Dans ton corps, tu as des sensations désagréables : tu as mal, tu as mal au ventre, tu as un nœud dans la gorge, tu as envie de crier ou de pleurer. Les sensations sont désagréables.

As-tu des exemples de touchers désagréables?

En voici quelques-uns : se faire pousser, frapper, pincer ou mordre.



Les touchers mélangeants (« Feu jaune ») :

Un toucher mélangeant, c'est un toucher qui peut être ***agréable*** *dans ton corps, mais* ***désagréable*** *dans ta tête et/ou ton cœur. Ou encore, ça peut être* ***agréable*** *pour ton cœur, mais* ***désagréable*** *dans ta tête et/ou ton corps. Ces touchers sont compliqués et difficiles à comprendre. Comme ta tête, ton cœur et ton corps ne disent pas la même chose, tu ne comprends pas bien ce qui t'arrive.*

Par exemple, un toucher mélangeant, ça peut être lorsque le coiffeur te peigne tes cheveux. Tu es content·e d'avoir de beaux cheveux, mais il te tire les cheveux en les brossant et ça te fait mal.

Les ***touchers impliquant les parties intimes*** *peuvent être* ***mélangeants****. Les parties intimes sont les parties du corps qui sont cachées sous tes sous-vêtements ou ton maillot de bain.*

Les ***touchers impliquant les parties intimes*** *sont un* ***geste danger****. Il faut se dire « Attention! » et se poser des questions quand un geste implique les parties intimes.*

Variation 2

Les gestes dangers

Matériel nécessaire

- Images *J'aime, Je n'aime pas et Je ne sais pas* (Annexe C)
- Image *S'écouter (coeur, tête et corps)* (Annexe G)
- Images *Feux de circulation* (Annexe FF)
- Image *Geste danger* (Annexe RR)
- Images *Santé* et *Hygiène* (Annexe SS)
- Images *Secret* et *Jeu* (Annexe TT)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Aborder les bons touchers et les mauvais touchers.
Niveau 2 – Ajouter les touchers mélangeants.

Préparation

1. Imprimer une copie par enfant des trois feux de circulation ou les images de Marvin avec un pouce en l'air, avec un pouce en bas et qui hausse les épaules (Annexe C) selon le visuel qui permet la meilleure compréhension de l'enfant avec qui vous faites l'activité.
2. Imprimer une copie des autres annexes nécessaires à la réalisation de l'activité.
3. Découper les images.

Déroulement et messages clés à passer

1 À chaque enfant, distribuer les feux de circulation vert et rouge ou les Marvin avec un pouce en l'air et un pouce en bas. Si vous réalisez le niveau 2, distribuer également le feu de circulation jaune ou le Marvin qui hausse les épaules.

2 Rappeler aux enfants la différence entre les bons touchers (vert/pouce en l'air) et les mauvais touchers (rouge/pouce en bas). Si vous réalisez le niveau 2, inclure aussi les touchers mélangeants (jaune/hausse les épaules).

3 Expliquer ce qu'est un geste danger, en mobilisant les images *Geste danger*, *Secret* et *Jeu*.

Il peut arriver qu'une personne pose envers toi un geste inadéquat qui implique tes parties intimes ou les siennes. C'est parfois difficile de comprendre, et ce genre de situation peut te faire vivre plein d'émotions : de la peur, de la colère, de la tristesse, de la confusion, de la gêne, de la honte. Tu peux retenir ceci :

- *Personne n'a le droit de toucher tes parties intimes.*
- *Personne n'a le droit de regarder tes parties intimes.*
- *Personne n'a le droit de mettre sa bouche sur tes parties intimes.*
- *Personne n'a le droit de prendre en photo ou de filmer tes parties intimes.*

Que la personne soit un adulte, un·e adolescent·e ou un·e enfant, ce type de geste est toujours inacceptable.

Un « geste danger » peut te faire vivre des émotions étranges. Mais souviens-toi que ça reste un geste inacceptable, ***même si :***

- *Tu trouves ça drôle ou agréable;*
- *On te dit que c'est un secret ou que tu ne peux pas en parler;*
- *Une personne que tu aimes te le demande;*
- *On te dit que c'est un jeu.*

Souviens-toi également que ce n'est jamais de ta faute. C'est toujours celle de la personne qui pose les gestes danger.

Également, c'est important que tu comprennes que ***tu n'as pas le droit****, toi non plus, de toucher, de regarder, de mettre ta bouche, de prendre en photo ou de filmer les parties intimes des autres, enfants et adultes. Il est aussi interdit de regarder des personnes nues sur un écran, une photo ou une vidéo.*

Il est ***parfois nécessaire*** *qu'une grande personne regarde ou touche tes parties intimes. Ça prend de bonnes raisons.*

4 Montrer et expliquer l'image *Santé*.

Pour une raison de ***santé****, il est parfois nécessaire qu'un adulte, c'est-à-dire une grande personne, regarde ou touche tes parties intimes. Par exemple :*

- *Ton parent doit vérifier quand tes parties intimes piquent ou font mal.*
- *Tu vas voir un·e médecin avec ton parent à côté de toi.*
- *Il faut te donner un médicament ou un traitement parce que tu es malade.*

5 Montrer et expliquer l'image *Hygiène*.

*Pour une raison d'****hygiène****, il se peut aussi qu'une grande personne doive regarder ou toucher tes parties intimes. Par exemple, si tu as besoin d'aide pour :*

- *Aller à la toilette et t'essuyer;*
- *Laver tes parties intimes;*
- *Prendre ton bain ou ta douche;*
- *T'habiller et te déshabiller.*

Ce sont les ***seuls moments*** *où une grande personne peut toucher et regarder tes parties intimes. En plus, l'adulte doit toujours suivre des* ***règles*** *:*

- *Faire seulement les gestes que tu n'es pas capable de faire seul·e, rien d'autre!*
- *T'aviser avant de toucher tes parties intimes et t'expliquer ce qui se passe, étape par étape, et pourquoi.*
- *Te demander si tu te sens bien et trouver des solutions quand tu te sens mal.*

6 Expliquer les questions à se poser pour déterminer en présence de quels types de touchers on se trouve. Montrer les images de *Geste danger* et de *S'écouter* en donnant les explications.

Pour savoir si on est dans une situation à risque,
il faut s'arrêter un moment et se poser des questions :

1 Est-ce que c'est un geste danger?

- Est-ce qu'on te demande de garder un secret? Oui **ROUGE**
- Si un adulte regarde ou touche à tes parties intimes, est-ce que c'est pour une raison de santé ou d'hygiène? Non **ROUGE**
- Si oui, est-ce que l'adulte respecte bien les règles? Non **ROUGE**

2 Qu'est-ce ta tête, ton cœur et ton corps te disent?

- Si tu te sens bien **VERT**
- Si tu n'es pas certain·e, que tu es mélangé·e **JAUNE**
- Si tu ne te sens pas bien, que tu n'aimes pas ça **ROUGE**

VERT **C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!**

JAUNE **Oh! Oh! Marvin ne sait pas, ça ne va pas!**
(Je dois demander de l'aide à un adulte pour mieux comprendre ce que j'ai vécu)

ROUGE **STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!**

Variation 3

Les bons et les mauvais secrets

Matériel nécessaire

- Images *J'aime*, *Je n'aime pas* et *Je ne sais pas* (Annexe C)
- Image *Adulte de confiance* (Annexe NN)
- Images *Secret* et *Jeu* (Annexe TT)
- Marionnette, peluche ou autre personnage

Préparation

1. Imprimer une copie par enfant des *J'aime*, *Je n'aime pas* et *Je ne sais pas*. Ces images pourront servir à représenter les bons secrets (Marvin pouce en l'air) et les mauvais secrets (Marvin pouce en bas). Les enfants seront aussi en mesure de dire quand elles et ils ne savent pas la réponse (Marvin qui hausse les épaules).
2. Pour vous soutenir dans la réalisation de l'activité, imprimer aussi une copie des images se trouvant dans les annexes C et TT.
3. Découper toutes les images imprimées.

Déroulement et messages clés à passer

1. Distribuer une image *J'aime*, *Je n'aime pas* et *Je ne sais pas* à chaque enfant.

2. Expliquer aux enfants la différence entre les bons secrets (Marvin pouce en l'air) et les mauvais secrets (Marvin pouce en bas), en mobilisant les images *Secret*, *J'aime* et *Je n'aime pas*.

   Un bon secret, c'est un secret qui peut te faire sentir bien, qui te fait rire ou te fait sentir calme. Il peut être partagé avec un adulte de confiance et est toujours positif. Il a une limite de temps : on ne le garde pas pour toujours. Il concerne des évènements heureux, comme une surprise par exemple.

   Un mauvais secret, c'est un secret qui peut te faire sentir triste, inquiet·ète, mélangé·e ou encore apeuré·e. Un secret dont tu as l'impression que tu ne peux pas parler à un adulte de confiance, qu'on t'oblige à garder, ou encore qui implique des parties intimes ou des touchers inappropriés est toujours un mauvais secret. Un secret qui te place dans une situation à risque, c'est-à-dire qui met en danger ton corps et/ou ton bien-être, est toujours un mauvais secret également.

   As-tu des exemples de bons et de mauvais secrets?

3. À l'aide de la marionnette, dire aux enfants des exemples de secrets (voir l'encadré de référence à la page suivante). Ensuite, leur demander de déterminer s'il s'agit d'un bon secret (Marvin pouce en l'air) ou d'un mauvais toucher (Marvin pouce en bas), en utilisant les images mises à leur disposition.

   Notre amie la marionnette va nous dire des secrets.

   On va déterminer si ce sont des bons ou des mauvais secrets.

   Penses-tu que c'est un bon secret, un mauvais secret ou tu ne le sais pas?

   Pour quelles raisons c'est un bon secret? Pour quelles raisons est-ce un mauvais secret?

Encadré de référence

Les bons et les mauvais secrets

Quelques exemples de bons et de mauvais secrets :

Bons secrets

- J'ai fait un gâteau pour l'anniversaire de mon amie. Je ne lui ai pas dit, c'est une surprise.
- Mon frère a peur des papillons. Un papillon se pose sur son épaule. Mon papa me fait signe de ne pas lui dire pour qu'il puisse aller l'enlever sans qu'il le voie.
- J'ai magasiné avec maman pour les cadeaux de Noël de notre famille. Elle me demande de ne pas leur dire ce qu'elle a acheté.
- L'enseignant me demande de rester pendant la récréation pour l'aider à décorer la classe pour faire une surprise aux autres élèves. Il me demande de ne pas le dire aux autres.
- Je vois mon oncle enfiler un costume de mascotte. Il me dit de ne pas le dire à ma sœur : il veut la surprendre pendant la fête d'enfants.

Mauvais secrets

- J'ai vu une élève en frapper une autre dans la cour d'école. Elle me menace de me frapper moi aussi si j'en parle à quelqu'un.
- Un voisin m'a promis de me donner une surprise si je venais chez lui après l'école, mais de ne surtout pas en parler à mes parents.
- Un ami me dit que son papa touche ses parties intimes et que parfois, ça lui fait bobo. Il me demande de garder le secret.
- Un autre élève plus grand a volé ma boîte à lunch et me dit de ne pas le dire à personne, sinon j'aurai des problèmes.
- Ma tante me fait des chatouilles et je n'aime pas ça. Je lui demande d'arrêter, mais elle continue. Elle met même ses mains sous mes vêtements et ça me met mal à l'aise. Elle me dit que c'est un jeu et que ça doit rester entre nous.

4 Aborder l'importance de parler aux adultes de confiance quand on nous demande de garder un mauvais secret.

Même si on te demande de garder le silence, il est important de dévoiler ce secret à un adulte de confiance. Les adultes pourront t'aider à te sentir mieux et à être en sécurité. Si tu en parles à une personne et que celle-ci ne fait rien pour t'aider, tu dois en parler à un autre adulte de confiance, jusqu'à ce que quelqu'un t'aide.

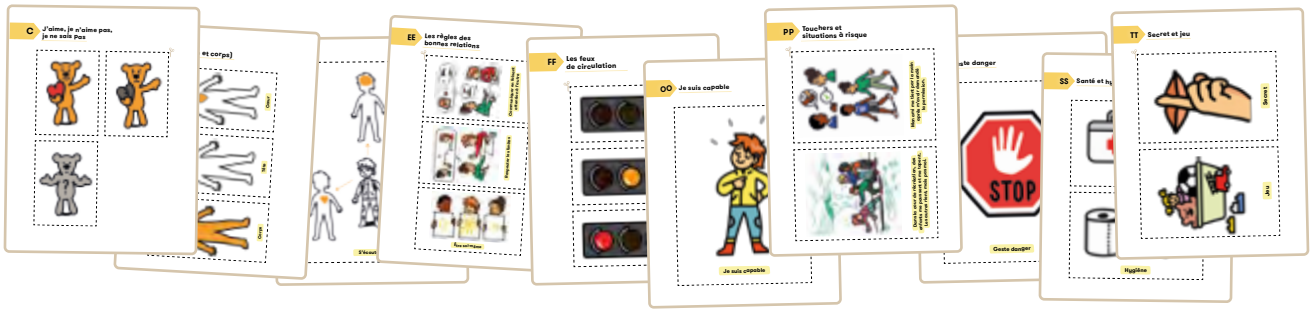
Et n'oublie pas : un adulte de confiance, c'est une grande personne avec qui ***tu te sens bien****, qui peut* ***t'aider quand tu as un problème****, et surtout, qui* ***respecte ta bulle et tes limites****.*

Variation 4

Les touchers et situations à risque

Matériel nécessaire

- Images *J'aime, Je n'aime pas* et *Je ne sais pas* (Annexe C)
- Images *S'écouter (coeur, tête et corps)* (Annexe G)
- Image *Les règles des bonnes relations - Respecter les limites* (Annexe EE)
- Images *Les feux de circulation* (Annexe FF)
- Image *Je suis capable* (Annexe OO)
- Images *Touchers et situations à risque* (Annexe PP)
- Image *Geste danger* (Annexe RR)
- Images *Santé* et *Hygiène* (Annexe SS)
- Images *Secret* et *Jeu* (Annexe TT)
- Déguisement d'agent de circulation :
  drôle de chapeau, dossard, panneau STOP, etc. (optionnel)



Niveaux de contenu

Niveau 1 – Utiliser les situations à risque en VERT et ROUGE.
Niveau 2 – Ajouter les situations à risque en JAUNE.

Préparation

1. Imprimer une copie par enfant des trois feux de circulation ou les images de Marvin avec un pouce en l'air, avec un pouce en bas et qui hausse les épaules (Annexe C) selon le visuel qui permet la meilleure compréhension de l'enfant avec qui vous faites l'activité.
2. Imprimer une copie des images présentant les touchers et les situations à risque (Annexe PP). Les découper et les placer en une pile, face retournée.
3. Avoir en main les images des autres annexes nécessaires à la réalisation de l'activité. Les imprimer et les découper, au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1. À chaque enfant, distribuer les feux de circulation vert et rouge ou les Marvin avec un pouce en l'air et un pouce en bas. Si vous réalisez le niveau 2, distribuer également le feu de circulation jaune ou le Marvin qui hausse les épaules.

2. En utilisant les images des feux de circulation et des Marvin, rappeler les bons touchers (vert/pouce en l'air) et les mauvais touchers (rouge/pouce en bas). Si vous réalisez le niveau 2, inclure aussi les touchers mélangeants (jaune/hausse les épaules). Pour ce faire, consulter la p.X du Répertoire d'animations Voies.

3 En utilisant les images associées, rappeler également ce qu'est un geste danger, ainsi que les notions de santé, d'hygiène, de secret et de jeu (p.X).

4 En utilisant l'image associée, rappeler aux enfants ce qu'est un adulte de confiance (faire l'activité sur cette thématique spécifique au préalable au besoin, p.X).

> *Un adulte de confiance, c'est une grande personne avec qui* ***tu te sens bien****. Cette personne* ***peut t'aider quand tu as un problème****. Et surtout, c'est quelqu'un qui* ***respecte ta bulle et tes limites****.*

5 Mettre en pratique la compréhension des enfants à l'aide des images *Touchers et situations à risque*. Piger une image à la fois.
Laisser un·e enfant expliquer ce qu'elle ou il voit et compléter la mise en situation s'il y a lieu.

Disposer les images suivantes à la vue des enfants pour soutenir leur réflexion :

- *Respecter les limites*
- *S'écouter*
- *Geste danger*
- *Santé*
- *Hygiène*
- *Je suis capable*
- *Secret*
- Jeu

Note

Si vous avez des éléments de déguisement, c'est le temps de les porter!
Faites semblant que vous êtes à une intersection et que vous dirigez le trafic.

N'hésitez pas à incarner pleinement votre rôle d'agent de la circulation qui laisse passer des situations et qui en arrête d'autres. Par exemple, une image *Geste danger* peut continuer son chemin seulement si elle est accompagnée d'une image *Santé ou Hygiène*.

L'activité peut se faire en groupe ou un·e enfant à la fois.

> *Aujourd'hui, je suis l'agent·e des comportements! Je fais la circulation ici. Je t'aide à décider si tu peux continuer avec une situation ou non. Regardons ensemble les diverses situations que nous rencontrons.*

6 Discuter de la réaction appropriée en vous référant aux questions précédentes et en invitant les enfants à choisir des images pour justifier leur réponse. Encouragez-les à voter avec un feu de circulation de couleur.

- Au besoin, simplifiez la description ainsi que la réflexion en sélectionnant vous-mêmes les images qui s'appliquent, puis faites voter les enfants avec un feu de circulation.
- Répétez la bonne réponse en chœur avec les enfants, bien fort et avec enthousiasme :

VERT **C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!**

JAUNE **Oh! Oh! Marvin ne sait pas, ça ne va pas!**

ROUGE **STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!**

Description des mises en situation et réponses

1

Mon ami me tient par la main après m'avoir demandé la permission. J'ai dit oui!

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

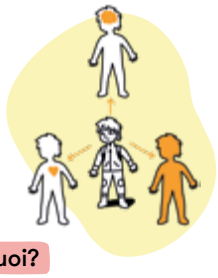
Respecter les limites
Les limites de tout le monde sont respectées.

2

Dans la cour de récréation, des enfants me poussent et me tapent. Les autres rient, mais pas moi.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!



Pourquoi?

S'écouter
C'est un mauvais toucher.

3

Ma gardienne m'aide à laver mes parties intimes dans le bain. Elle passe beaucoup de temps à frotter entre mes jambes et à me regarder. Mon corps me dit que c'est agréable, mais je suis mal à l'aise.

Réponse

Oh! Oh! Marvin ne sait pas, ça ne va pas!

Pourquoi?

Geste danger + S'écouter + Hygiène
La gardienne frotte plus longtemps que nécessaire pour laver tes parties intimes et elle te regarde trop. C'est aussi un toucher mélangeant, car cela te rend mal à l'aise, mais ton corps trouve cela agréable.

4

Un élève de ma classe tape mes fesses chaque fois qu'il passe derrière moi.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger
Les enfants n'ont pas le droit de toucher aux parties intimes des autres.

5

Le médecin fait mon examen dans son bureau, avec mon parent à côté.

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

Geste danger + Santé
C'est pour une raison de santé et le parent surveille que tout se passe bien.

6

Une éducatrice enlève tous mes vêtements au vestiaire, mais je suis capable de le faire tout·e seul·e!

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger + Je suis capable
Tu n'as pas besoin d'aide pour te changer.

7

Notre voisine (adulte) me demande de mettre ma bouche sur sa vulve. Elle me dit de ne pas en parler, que c'est un secret.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger + Secret
Les secrets ne vont pas avec les parties intimes. Personne n'a le droit de te demander de mettre ta bouche sur ses parties intimes

---

8

Quelqu'un veut prendre en photo mes parties intimes.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger
Personne n'a le droit de prendre en photo tes parties intimes.

9

Mon amie et moi aimons faire des jeux de bataille dans son salon. Nous sommes d'accord et nous nous amusons toutes les deux.

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

Respecter les limites
Le jeu se fait dans un plaisir partagé.

10

Mon grand frère aime me montrer des vidéos de personnes toutes nues en cachette. J'éprouve de la curiosité.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger
Il est interdit de regarder des personnes nues sur un écran.

11

J'ai mal à mes parties intimes, alors mon parent regarde quel est le problème.

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

Geste danger + Santé
C'est pour une raison de santé.

12

Mon grand-papa me donne un bisou sur la joue avant de partir. Il vérifie si je veux avant. Sa moustache me chatouille et ça me fait rire!

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

Respecter les limites
Grand-papa s'est assuré que tu avais bien envie d'un bisou.

13

Un enfant m'a montré ses parties intimes dans l'autobus scolaire. Tout le monde était descendu. Il restait juste nous deux.

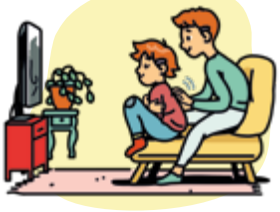
Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger
Une autre personne n'a pas le droit de te montrer ses parties intimes. Et tu n'as pas le droit de regarder les parties intimes des autres, enfants et adultes.

14



Je demande à maman de gratter doucement mon dos en regardant la télévision le soir. Je me sens comme un petit chat.

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!

Pourquoi?

Respecter les limites
C'est un moment agréable que tu partages avec ta maman, comme tu l'as souhaité.

15

Ma grand-maman me force à lui faire un câlin quand elle vient en visite chez nous. Je n'ai pas le choix et je déteste ça.

Réponse

Oh! Oh! Marvin ne sait pas, ça ne va pas!

Pourquoi?

Respecter les limites
Tu as le droit de dire non à un câlin. Il y a d'autres façons de montrer à ta grand-maman que tu es content·e de la voir. Demande de l'aide à un adulte pour faire respecter tes limites.

16

Une élève de mon école regarde sous la cabine pendant que je me change. Ça ne me dérange pas vraiment.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

Geste danger
L'élève n'a pas le droit de te regarder pendant que tu te changes.

17

Un oncle frotte son pénis sur mon corps dans la piscine. Il rigole et répète que c'est un jeu.

Réponse

STOP, Marvin pouce en bas, je dois me protéger!

Pourquoi?

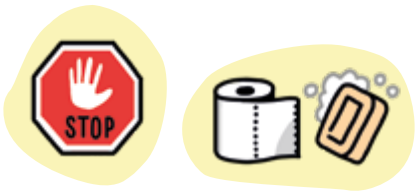
Geste danger + Jeu
Les jeux n'incluent pas les parties intimes. Personne n'a le droit de frotter ses parties intimes sur ton corps.

18

Un adulte qui travaille à l'école m'aide à la toilette parce que je ne suis pas capable par moi-même. Il m'essuie comme il faut et m'explique ce qu'il fait.

Réponse

C'est bon, Marvin pouce en l'air, on peut continuer!



Pourquoi?

Geste danger + Hygiène
C'est pour une raison d'hygiène. L'adulte respecte les règles.

3.2 Faire respecter ma bulle et mon intimité

Introduction

Pour faire respecter sa bulle et son intimité, encore faut-il avoir les bons outils pour le faire. Il est donc important pour les enfants de comprendre qui sont les **adultes de confiance** qui les entourent et comment les distinguer, mais aussi de voir quelles sont les **manières de se protéger**.

Cette dernière section est autrement dit le retour sur tout ce qui a été abordé dans les sections précédentes afin de concrètement mettre en application avec les enfants des méthodes de se protéger et parfaire leurs habiletés de protection. Il est question de voir avec les enfants de manière concrète comment ils peuvent se protéger et quoi faire quand ils sentent qu'elles ou ils sont dans une situation dangereuse ou inquiétante.

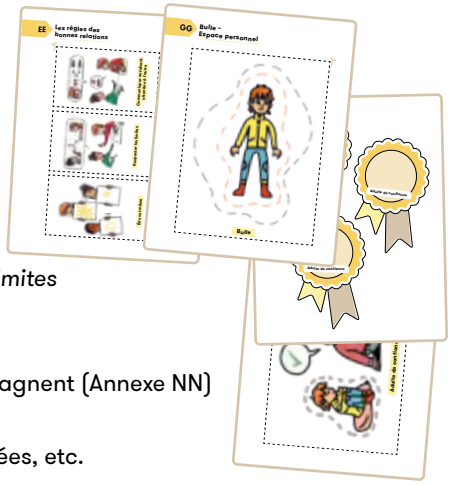
G.1 Adultes de confiance

Un badge pour les adultes de confiance qui m'entourent!

Objectifs

Identifier des adultes de confiance; initier le contact avec ces adultes de confiance; s'exercer à faire une demande d'aide.

Il peut être difficile pour les enfants ayant besoin de soutien particulier de savoir vers qui se tourner, puis d'aller vers un adulte pour demander de l'aide. Avec cette activité, un des objectifs est aussi de briser la glace et de permettre aux enfants de s'exercer à aborder une grande personne de confiance pour obtenir du soutien.



Matériel nécessaire

- Image *Les règles des bonnes relations - Respecter les limites* (Annexe EE)
- Image *Bulle - Espace personnel* (Annexe GG)
- Image *Adulte de confiance* et les badges qui l'accompagnent (Annexe NN)
- Crayons de couleur, feutres, crayons de cire, etc.
- Au besoin : autocollants, estampes, formes prédécoupées, etc.
- Ciseaux
- Rubans ou épingles pour attacher les badges

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Demander à l'enfant d'identifier un adulte de confiance.
Niveau 2 – Demander à l'enfant d'identifier deux adultes de confiance.
Niveau 3 – Demander à l'enfant d'identifier trois adultes de confiance.
Niveau 4 – Demander à l'enfant de remettre chaque badge décoré à leur adulte de confiance.

Préparation

1. Imprimer un à trois badges (selon le niveau) par enfant. Les découper.

Déroulement et messages clés à passer

1 Montrer l'image *Adulte de confiance*.

Un adulte de confiance, c'est une grande personne avec qui ***tu te sens bien****. Cette personne* ***peut t'aider quand tu as un problème****. Et surtout, c'est quelqu'un qui* ***respecte ta bulle et tes limites****.*

2 Montrer les images *Bulle* et *Respecter les limites*.

Par exemple, un adulte de confiance :

- *Vérifie que tu es d'accord avant de te toucher.*
- *T'écoute quand tu ne te sens pas bien ou que tu n'aimes pas quelque chose.*
- *Comprend les émotions que tu ressens dans ton cœur.*
- *Ne te demande pas de garder un secret qui a un lien avec les parties intimes.*
- *Répond à tes questions et cherche des solutions à tes problèmes.*

Qui sont les ***adultes de confiance autour de toi****?*

3 Soutenir les enfants dans leur réflexion.

Ces adultes peuvent être :

- *Des grandes personnes de ta **famille proche ou élargie** - parents, grands-parents, tantes et oncles, etc.*
- *Des **adultes qui s'occupent de toi** - enseignant·e, technicien·ne en éducation spécialisée, préposé·e·s aux élèves handicapé·e·s, monitrice et moniteur de loisirs, etc.*
- *Des **adultes qui peuvent t'aider** - médecins, infirmiers et infirmières, policiers et policières, ambulanciers et ambulancières, pompiers et pompières, etc.*

4 Distribuer des badges *Adulte de confiance* aux enfants.

5 Inviter les enfants à décorer un ou plusieurs badges, selon le niveau choisi et le temps disponible. Si les enfants éprouvent des difficultés de motricité fine, opter pour des autocollants, des estampes, des formes prédécoupées, etc. Pour chaque badge, demander aux enfants :

- d'identifier un adulte de confiance. Vous pouvez écrire le nom de cet adulte sur le badge.
- de représenter ou d'écrire au moins une raison pour laquelle la personne choisi est un bon adulte de confiance. Vous pouvez noter les raisons exprimées par l'enfant sur le badge.

6 Inviter les enfants à découper les badges et apposer un ruban ou une épingle.

Pour le niveau 4 :

7 Guider les enfants de manière à ce qu'elles ou ils remettent chaque badge décoré à leur adulte de confiance.

- Organiser une répétition avec vous et modéliser le comportement au besoin.
- L'enfant doit alors s'approcher, puis dire ou montrer en pointant pourquoi elle ou il vous offre ce badge, par exemple : « *Je te donne ce badge parce que j'ai confiance en toi. Je vais venir te voir si j'ai un problème.* »
- Vous pouvez vous positionner en tant qu'adulte étant là pour l'enfant et voulant l'aider, mais c'est l'enfant qui choisit qui elle ou il définit comme étant un adulte de confiance. Par conséquent, on ne peut s'autoproclamer adulte de confiance, bien qu'il soit tout à fait possible d'accepter un badge que l'enfant ferait pour nous.

Idées de réinvestissement

Répéter cette activité à quelques reprises afin de permettre aux enfants d'identifier plusieurs adultes de confiance dans leur entourage. Il est aussi utile de refaire cette activité annuellement dans le but de réactiver les connaissances et de mettre à jour la nomination des adultes de confiance, car le réseau social des enfants évolue.

G.2 Séquence d'autoprotection

Cette thématique nécessite d'avoir mené toutes les autres activités de la section *Je prends soin de moi.*

Objectif

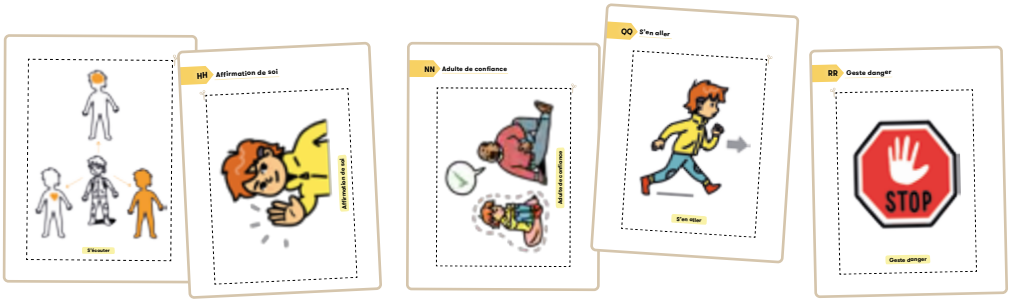
Apprendre aux enfants à se protéger en leur expliquant une séquence d'actions en trois étapes claires, à réinvestir au quotidien.

Variation 1

Les étapes pour me protéger

Matériel nécessaire

- Image *S'écouter* (Annexe G)
- Image *Affirmation de soi* (Annexe HH)
- Image *Adulte de confiance* (Annexe NN)
- Image *S'en aller* (Annexe QQ)
- Image *Geste danger* (Annexe RR)



Préparation

1. Avoir en main les images, les imprimer au besoin.

Déroulement et messages clés à passer

1 Montrer l'image *Geste danger*.

*Il est **très important** de savoir **quoi faire** si :*

- *Une personne te demande de faire un geste danger ou fait un geste danger avec toi.*
- *Ton cœur, ta tête ou ton corps se disent : « Oh! Oh! Ça ne va pas! »*

2 Introduire les quatre étapes de la séquence d'autoprotection, en mobilisant au fur et à mesure les images *S'écouter*, *Affirmation de soi*, *S'en aller* et *Adulte de confiance*.

Quand tu ne te sens pas bien dans une situation ou que tu es mélangé·e, il y a quatre étapes que tu dois suivre jusqu'au bout pour te protéger. Regardons ensemble ces étapes.

1. S'écouter

Prête attention à ce que ta tête, ton cœur et ton corps te disent. Quand on s'écoute, on s'arrête un moment pour remarquer si notre tête, notre cœur et notre corps nous disent qu'on aime ce qui se passe ou que quelque chose ne va pas.

2. Tu dois t'affirmer

Pour t'affirmer, tu peux utiliser des mots. Si tu veux dire NON clairement à une personne, tu dois :

- *Faire un geste de STOP avec ta main (optionnel);*
- *Parler fort et lentement;*
- *Dire la phrase d'affirmation de soi : « NON! Arrête! »*

Tu peux aussi dire ces autres phrases pour t'affirmer :

- *« Recule! Tu me déranges. »*
- *« STOP! Je n'aime pas ça. »*
- *« NON! Je ne veux pas. »*

Parfois, c'est difficile de s'affirmer avec des mots. On peut alors utiliser des gestes. Si tu veux dire NON clairement à une personne, tu dois :

- *Utiliser des gestes clairs : faire un geste de STOP avec la main.*
- *Si possible, reculer ou tourner le dos à la personne pour manifester ton refus.*
- *Te servir d'outils de communication : pointer une image ou appuyer sur un bouton avec un message clair exprimant le « Non ».*

Voici quelques étapes simples pour bien s'affirmer :

- *Tu te tiens droit·e, les pieds bien ancrés au sol, et tu mets tes mains sur tes hanches.*
- *Tu regardes la personne dans les yeux.*
- *Tu gonfles tes poumons, et tu parles fort et lentement pour qu'elle comprenne ton message.*

En rappel

Il est recommandé que les enfants combinent le geste STOP de la main avec la phrase d'affirmation de soi. Quand cela est impossible, l'utilisation de l'un ou de l'autre est suffisante. L'adoption d'un geste uniforme dans tout l'environnement aide aussi à une meilleure compréhension. Si l'enfant utilise déjà un geste en français signé ou en langue des signes québécoise (LSQ), continuer à l'utiliser. Si possible, intégrer aussi l'image *Affirmation de soi* dans le système de communication, comme des tablettes programmées, des tableaux imprimés ou des affichages dans le local.

3. Tu dois t'en aller

Tu dois :

- *T'en aller le plus rapidement possible. Et si vraiment tu as tout essayé, qu'on essaie de t'en empêcher et que tu es en danger : tu peux te débattre et frapper pour te libérer;*
- *Te rendre dans un endroit où il y a d'autres personnes;*
- *Aller retrouver ton parent, ton intervenant·e ou tout autre adulte de confiance.*

4. Tu dois parler de ce qui est arrivé à un adulte de confiance

Tu dois parler de ce qui est arrivé à un adulte de confiance.

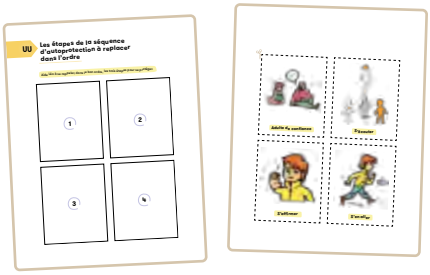
Pense aux ***badges*** *que tu as donnés autour de toi : te souviens-tu à qui tu en as offerts? Ces personnes peuvent t'écouter, t'aider et répondre à tes questions.*

Savais-tu que quand tu parles à un adulte de ce qui ne va pas, ***il est obligé de t'aider****? S'il ne le fait pas, parle à* ***un autre adulte****, jusqu'à ce qu'un adulte de confiance te croie et t'aide.*

Ça peut arriver de ne pas avoir été capable de dire « ***NON! Arrête!*** *», ou de ne pas avoir réussi à s'en aller. Si ça t'arrive, ce n'est pas de ta faute. Il faut que tu en parles pour que ça n'arrive plus. C'est courageux d'être capable d'en parler.*

Variation 2

Remettre les étapes dans l'ordre



Matériel nécessaire

- Les étapes de la séquence d'autoprotection à replacer dans l'ordre (Annexe UU)

Niveaux de contenu

Niveau 1 – Faire l'activité en grand groupe.
Niveau 2 – Faire l'activité de manière individuel.

Préparation

1. Selon le niveau choisi, imprimer le nombre de copies nécessaires de l'annexe UU, soit la fiche représentant la séquence d'autoprotection à remettre dans l'ordre et les images représentant les étapes de cette séquence.
2. Découper les images représentant les étapes de la séquence d'autoprotection.

Déroulement et messages clés à passer

1. Rappeler aux enfants qu'il y a quatre étapes pour se protéger face à un geste danger.
   Quand tu ne te sens pas bien dans une situation ou que tu es mélangé·e, il faut suivre les quatre étapes de l'autoprotection jusqu'au bout.

2. Si l'activité est faite en individuel (niveau 2), distribuer à chaque enfant une copie de la fiche représentant la séquence d'autoprotection à mettre dans l'ordre et les images illustrant les étapes de cette séquence. Demander aux enfants de replacer la séquence dans l'ordre.

3. Faire pratiquer la séquence aux enfants. Répéter la séquence plusieurs fois et s'assurer qu'elle est bien comprise et maitriser. Adapter si nécessaire la séquence aux besoins des enfants.

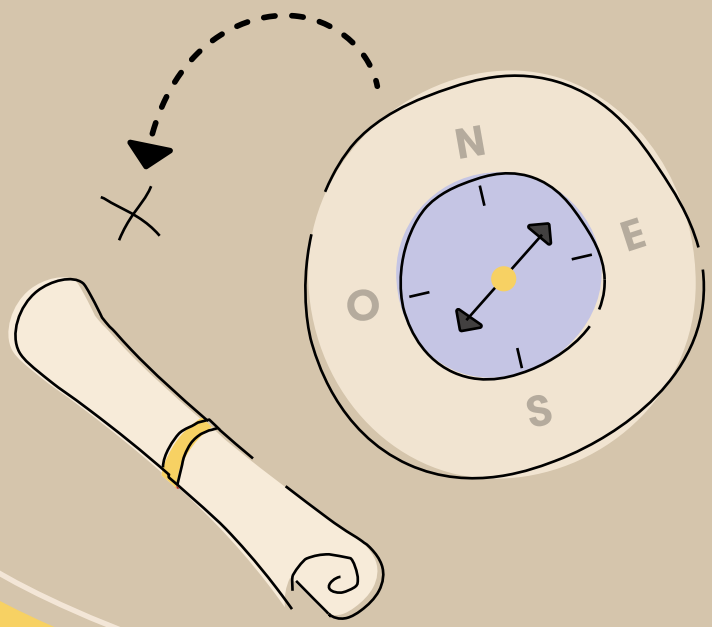
Idées de réinvestissement et synthèse

Cette dernière section repose sur un **rappel des notions clés** des animations du Répertoire :

- Écouter les messages envoyés par ta tête, ton cœur et ton corps (s'écouter).
- Faire savoir aux autres ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas (s'affirmer).
- Reconnaître un geste danger, puis se tourner vers un adulte de confiance.

Étant donné que les enfants ayant besoin de soutien particulier généralisent peu ou pas leurs apprentissages, il est essentiel de les accompagner pour qu'elles et ils mettent en pratique la séquence de protection de soi dans un maximum de contextes de la vie quotidienne :

- Afficher les quatre étapes bien à la vue dans leur environnement.
- Intégrer les visuels associés aux dispositifs de communication des enfants s'il y a lieu.
- Encourager régulièrement les enfants à parler de leurs expériences et de leurs émotions.
- Aider les enfants à reconnaître les situations où il est nécessaire de s'affirmer et de se protéger.
- Profiter de ces situations rencontrées afin qu'elles et ils répètent souvent chacune des étapes et intègrent les habiletés de protection de soi.
- S'assurer que les enfants savent que vous êtes là pour les guider lorsqu'elles et ils ont des questions, un malaise ou des problèmes.


N
E
O
S

Les annexes : banque d'images et visuels de soutien

Accès à la banque d'images et aux visuels de soutien

Le Répertoire propose des illustrations et visuels de soutien permettant la réalisation de ses activités. Ces illustrations peuvent également être utilisées au gré de votre imagination pour vos interventions ou pour être adaptées à toute autre activité ou utilité bénéficiant à votre pratique.

Afin de pouvoir répéter les activités et réutiliser le matériel ultérieurement, nous vous recommandons lorsque cela s'y prête de plastifier les images et visuels que vous imprimez.

Pour accéder aux Annexes présentées dans le Répertoire et avoir accès à la banque d'images et de visuels de soutien, rendez-vous au https://marie-vincent.org/wp-content/uploads/2025/09/Annexes-Repertoire-activites-Voies-PRO.pdf.

Vous pouvez également balayer ou cliquer sur le code QR suivant :

5

Ressources existantes et références

Ressources

Livres

Sur la sexualité, les comportements sexuels, l'intimité et la puberté

Les petits illustrés de l'intimité

de Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard
Atelier de la belle étoile

Les petits illustrés de l'intimité sont des livres engagés, inclusifs et sans tabou pour aborder l'anatomie et l'intimité avec les enfants.

La guerre des bébés

de Carole Tremblay et Élodie Duhameau
La Courte Échelle

Une histoire amusante qui offre une diversité de réponses concrètes à la question « *D'où viennent les bébés?* ».

Plusieurs livres de Kate E Reynolds et Jonathon Powell
Autisme France

Qu'arrive-t-il à Elsa?
Qu'arrive-t-il à Tom?

Deux guides illustrés pour permettre à la famille et aux professionnel·le·s de santé d'expliquer de manière accessible et appropriée l'étape de la puberté aux enfants autistes : acné, pilosité, développement des caractères sexuels, hygiène, etc.

Elsa va aux toilettes
Tom va aux toilettes

Deux guides illustrés pour permettre à la famille et aux professionnel·le·s de santé d'expliquer de manière accessible et appropriée à un enfant autiste comment se comporter dans les toilettes publiques : choisir entre les urinoirs et les toilettes individuelles, verrouiller sa porte, où regarder, etc.

Ce que Elsa aime
Ce que Tom aime

Deux guides illustrés pour permettre à la famille et aux professionnel·le·s de santé d'expliquer de manière accessible et appropriée la sexualité et la masturbation à un enfant autiste : établir des frontières entre vie privée et vie publique, où et quand réaliser cette activité sans gêner autrui, etc.

Qu'est-ce que la grossesse?

Ce guide propose une explication claire de ce qui constitue la grossesse et de ce qui se passe pendant l'accouchement afin de permettre aux personnes ayant des besoins éducatifs particuliers et en situation de handicap de bien se préparer à la maternité.

Attention, ce livre n'a pas été conçu à l'intention des enfants, cependant il est possible de l'utiliser avec elles et eux au besoin, et en fonction du bon jugement de l'intervenant·e.

À partir de 12 ans

Qu'est-ce que le sexe?

Kate E Reynolds et Jonathon Powell
Autisme France

Attention, ce livre n'a pas été conçu à l'intention des enfants, cependant il est possible de l'utiliser avec elles et eux au besoin, et en fonction du bon jugement de l'intervenant·e.

Le sexe n'est souvent qu'évoqué, plutôt que soigneusement expliqué aux personnes autistes ou ayant besoin de soutien particulier, ce qui peut créer une confusion autour du consentement, de la santé sexuelle et de la grossesse, et inciter ces personnes à se tourner vers des informations en ligne douteuses.

Ce livre explique franchement le sexe afin que le lecteur comprenne clairement ce qu'est le sexe et connaisse les noms appropriés des organes sexuels. Il aide également les lecteurs à comprendre les processus physiques ainsi que les questions importantes telles que le consentement et la sécurité sexuelle, les aidant ainsi à développer des relations positives.

Ton corps t'appartient

de Lucia Serrano et Ian Ericksen
Crackboom!

Album éducatif expliquant aux enfants les spécificités anatomiques de leurs corps et les sensibilisant aux premières notions d'intimité et au consentement.

De quoi sont faits les bébés?

de Cory Silverberg et Fiona Smyth
Éditions Dent-de-lion

Un livre pour tous les types de familles et d'enfants qui raconte la conception, la gestation et la naissance de manière inclusive.

À partir de 8 ans

Sexe, ce drôle de mot

de Cory Silverberg et Fiona Smyth
Éditions Dent-de-lion

Petit cours d'éducation à la sexualité en forme de BD éclaire les enfants de 8 ans + sur les corps, le genre et la sexualité.

À partir de 8 ans

Assignée garçon : Ambiance trans de feu

de Sophie Labelle
Éditions Dent-de-lion

Bande-dessinée suivant Stéphie et Ciel qui apprennent à se découvrir et à se célébrer tout en offrant des réflexions sur les réalités des personnes trans et queer. Une bande dessinée jeunesse réfléchie et émouvante où les jeunes trans et non conformes dans le genre, et les autres, pourront se reconnaître.

À partir de 10 ans

Les règles... Quelle aventure!

de Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard
Atelier de la belle étoile

Un petit guide illustré pour enrichir la connaissance des préados et ados, filles ou garçons. Il qui décortique les menstruations de façon décomplexée et inclusive, en faisant appel à des références culturelles, mythologiques, médicales et féministes.

À partir de 10 ans

Il faut qu'on parle de vagins

d'Allison K. Rodgers et Annika Le Large
Métamorphe

Un livre adapté et vulgarisé sur les vulves, les menstruations, la puberté et le sexe.

Livres — Sur l'autonomie, la bulle et l'affirmation de soi

La classe de Léo
de Rhéa Dufresne
et Julien Castanié
Marie-Vincent

Un album sur les frontières interpersonnelles, la notion d'intimité, l'affirmation de soi et le besoin d'autonomie chez les enfants, dont celles et ceux ayant besoin de soutien particulier.

Version PDF et vidéo disponibles gratuitement sur le site de Marie-Vincent (marie-vincent.org)

La bulle de Miro
de Rhéa Dufresne et
Geneviève Després
Marie-Vincent

Un album sur les frontières interpersonnelles et intimes chez les enfants.

Version PDF et audio disponibles gratuitement sur le site de Marie-Vincent (marie-vincent.org)

Mon corps, mes droits!
Espace Gaspésie-les-Îles

Lors d'une activité spéciale à l'école, les enfants apprennent que leur corps leur appartient, et qu'ils et elles ont le droit de se sentir toujours bien et en sécurité dans leur corps. Ils apprennent aussi quoi faire si des personnes essaient de leur enlever ces droits-là.

Tour à tour, les enfants trouveront le courage de s'affirmer et d'en parler. Ce sera parfois très difficile, mais tous réussiront à retrouver leur sécurité.

Je suis capable, même si c'est long…
d'Alain Ruiz
et Audrey Jadaud
Éditions Victor et Anais

Joyeux est un paresseux qui vit dans la forêt avec toute sa famille. Pour lui, ce n'est pas d'être lent ou rapide qui compte, l'important, c'est d'avancer à son rythme pour atteindre son but. Une histoire qui parle d'autonomie et de surmonter les obstacles avec un peu d'imagination et de courage.

Moi aussi, je peux!
de Karen Autio
et Laura Watson
Scholastic Canada

Album qui offre une visibilité aux enfants qui utilisent des équipements spéciaux pour naviguer dans le monde. Une histoire positive d'inclusion qui invite à en apprendre davantage sur les dispositifs d'aide.

Roselionne
de Nancy B-pilon
et Marish Papaya
Québec Amérique

Roseline en a assez que tout le monde touche à sa flamboyante crinière sans le demander! Il est temps que la timide Rosie la souris se transforme en Roseline la lionne. Pas toujours facile de parler haut et fort. Même quand on a raison. Alors Roseline commence par essayer mille et une autres solutions.

Livres — Sur la diversité, l'unicité et l'acceptation

Marvin a disparu

de Rhéa Dufresne
et Geneviève Després
Marie-Vincent

Un album qui fait réfléchir sur les relations égalitaires entre les sexes.

Version PDF disponible gratuitement sur le site de Marie-Vincent (marie-vincent.org)

Plusieurs livres d'Élise Gravel
Scholastic Canada

Élise Gravel est une auteure et illustratrice de livres jeunesse qui aborde divers sujets comme la diversité, le consentement, les stéréotypes de genre, la tolérance, la protection de l'environnement et plus encore. À travers ses albums, elle aborde la diversité sous toutes ses formes : corporelle, fonctionnelle, cognitive, de genre, etc.

Version PDF disponible gratuitement sur le site d'Élise Gravel (https://elisegravel.com/)

Bien dans ta peau

de Fran Manushkin
et Lauren Tobia
Scholastic Canada

Il n'est jamais trop tard pour se rappeler que nous sommes uniques. Cet album rempli d'illustrations et de rimes célèbre l'individualité et passe le message suivant : aimons notre corps et soyons bien dans notre peau!

Laurent, c'est moi!

de Stéphanie Deslauriers
et Geneviève Després
Éditions Fonfon

Un album qui plonge dans le quotidien d'un garçon autiste de manière franche et sensible.

Anatole qui ne séchait jamais

de Stéphanie Boulay
et Agathe Bray-Bourret
Éditions Fonfon

Anatole est inconsolable. Rien ni personne ne peut soulager sa peine. Jusqu'à ce que sa grande sœur Régine se donne pour mission de comprendre ce qui le rend si malheureux…

Ce récit sur la différence et l'acceptation de soi met en lumière une profonde quête identitaire.

D'où je viens? : le petit livre pour parler de toutes les familles

de Serge Hefez, Stéphanie Duval et Isabelle Maroger
Bayard Canada

Dans ce livre, on se penche plus particulièrement sur les relations familiales en mettant l'accent sur l'évolution sociale qui les ont modelées jusqu'à aujourd'hui, les petites et grandes disputes, la monoparentalité, les familles recomposées, l'adoption, l'homoparentalité ainsi que les foyers d'accueil

Toutes les familles de mon village

de Ophélie Célier, Thomas Piet et Ariane Caldin
Crackboom!

Des parents LGBTQ2A+ aux familles recomposées, cette histoire met en lumière une grande variété de structures familiales, ouvrant la porte à de belles conversations sur la tolérance et l'ouverture d'esprit.

Boris Brindamour et la robe orange

de Christine Baldacchino et Isabelle Malenfant
Bayard Canada

Pourquoi Boris est-il ridiculisé par les enfants de sa classe? Tout simplement parce qu'il aime se déguiser et porter une robe aux couleurs vives qui fait frou frou quand il marche. Un garçon peut-il porter une robe, se demandent les enfants? Boris réussit à leur démontrer que l'important, ce ne sont pas les vêtements que l'on porte mais notre capacité de rêver et de s'amuser en les portant.

L'enfant de fourrure, de plumes, d'écailles, de feuilles et de paillettes

de Christine Baldacchino et Isabelle Malenfant
Bayard Canada

Un album pour les enfants non-binaires qui introduit l'usage des pronoms neutres.

Papa est une princesse

de Dana Blue et Catherine Petit
Boomerang

Une réécriture du conte de Cendrillon remplie de magie et de paillettes pour introduire les enfants à l'univers de la scène drag.

Les enfants à colorier

de Simon Boulerice et Paule Thibault
Éditions Fonfon

Cet album présente quatorze portraits d'enfants beaux et parfaitement atypiques. Ils sont jeunes, mais ils affichent déjà leurs couleurs haut et fort, sans peur et sans compromis. Les enfants à colorier célèbrent l'enfance et l'unicité grâce à des textes accompagnés de légendes poétiques et à des personnages attachants.

Cher corps, je t'aime : Guide pour aimer son corps

de Jessica Sanders et Carol Rossetti
Crackboom!

Cher corps, je t'aime encourage les jeunes filles à voir au-delà de leur enveloppe corporelle et à s'accepter telles qu'elles sont. Dans un monde incroyablement visuel, il est important d'apprendre à se détacher des stéréotypes modernes de la beauté. L'album engage les jeunes filles à ne pas céder à cette pression et introduit le concept d'amour de soi.

Ressource littéraire pertinente

Kaléidoscope : livres jeunesse pour un monde égalitaire

Un projet des Services Jeunesse de la YWCA Québec

Kaléidoscope propose une sélection de plus 450 ouvrages encourageant les enfants à sortir des idées préconçues et des rôles stéréotypés, favorisant la réflexion, l'émergence de la pensée critique, l'ouverture et la tolérance.

https://kaleidoscope.quebec/

Jeux

Éditions Placote

https://placote.com/

Placote propose des jeux éducatifs et des outils pratiques. Les jeux éducatifs sont classés par tranche d'âge (0-2, 3-5, 6-8, 9-11 et 12 ans et plus), mais sont également divisés en cinq collections visant une sphère de développement précise : le développement du langage, le développement socioaffectif, le développement cognitif, le développement moteur, ainsi que le développement global (une combinaison des sphères précédentes).

Voici quelques-uns de leurs jeux :

Cherche et trouve les émotions

Cherche et trouve les émotions est conçu pour aider les enfants de 2 à 5 ans à reconnaitre les émotions primaires (la joie, la peur, la colère, la tristesse et le dégout) chez différentes personnes. Le jeu permet aussi aux enfants de comprendre que certaines situations peuvent entrainer plusieurs émotions.

Loto des émotions

Loto des émotions est conçu pour aider les enfants à reconnaitre et à nommer des émotions de base. Il leur apprend aussi que tout le monde vit des émotions, que celles-ci ont différentes causes et qu'une même situation peut générer plusieurs émotions.

La planète des émotions

Conçu pour aider les enfants à comprendre les émotions ressenties par plusieurs personnes dans une grande variété de situations, et ainsi favoriser le développement de l'empathie. Ce jeu montre aussi qu'une même situation peut provoquer différentes émotions selon les personnes.

Qui cherche quoi où?

Conçu pour aider les enfants à développer leur compréhension de questions simples formulées avec les mots interrogatifs « où », « quoi » et « qui », et de la question « qu'est-ce qu'il ou elle fait? ».

Qui cherche quoi où comment?

Qui cherche quoi où comment? est conçu pour solliciter chez l'enfant la compréhension de concepts de base comme « petit », « gros », « dans », « devant », « au-dessus », etc. Les différents niveaux de jeu proposés permettent à l'enfant de saisir des concepts de plus en plus complexes.

Ces notions sont des concepts de base nécessaires pour faciliter la reconnaissance des situations à risque et le dévoilement de violence sexuelle.

La montagne de la confiance

Conçu pour aider les jeunes à réfléchir aux différentes composantes de l'estime de soi, c'est-à-dire le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. Ils sont appelés à répondre à des questions qui les concernent en faisant le parallèle avec le vécu du yéti.

Jeux

Éditions Émotion → https://editions-emotion.com/

Les Éditions Émotion propose des outils pédagogiques qui favorisent la connaissance de soi, la relation humaine et la solidarité. Ils proposent des cartes, des affiches, des livres, des BD et plus encore.

Voici quelques-uns de leurs jeux et outils :

Trousse d'intervention

La Trousse d'intervention constitue une base pour entreprendre le Programme Culture et citoyenneté québécoise. La trousse d'intervention comprend :

- Guide psychopédagogique Vol. 1
- Jeu-outil #1 - Mes premiers pas
- Jeu-outil #2 - Mes moyens de protection
- Jeu-outil #3 - Mes zones sensibles
- Boîtier de rangement rigide
- Lot des 34 affiches psychopédagogiques

BD – Envahissement

Les minis BD allient pédagogie et développement personnel. Elles permettent aux enfants, aux ados et aux adultes de démystifier leur monde intérieur.

Jeux — Éditions Nathan → https://jeux.nathan.fr/collections/jeux-educatifs

Les Éditions Nathan propose de nombreux jeux éducatifs sur diverses thématiques. Avec les coffrets « Au Rythme de l'enfant », Nathan propose une offre éducative qui s'adapte aux besoins des enfants pour qu'ils débutent avec l'apprentissage pas à pas. Ces coffrets sont composés de différents outils pour les aider à appréhender les différentes thématiques et un guide est inclus à destination des adultes pour les accompagner dans les apprentissages.

Voici deux de ces coffrets :

Je découvre les émotions

Un coffret complet pour accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions. Plusieurs activités pour découvrir, nommer, faire le tri et accueillir ses émotions: le miroir du monstre, le tableau magnétique des émotions, les cartes découverte, les flacons des émotions, le retour à la sérénité.

Le corps humain

Le coffret d'activités sur la thématique du corps humain accompagne pas à pas l'enfant dans la découverte du corps humain. L'enfant joue à se mesurer avec le mètre mesureur, complète la fiche de santé effaçable et écoute son cœur avec un vrai stéthoscope. Grâce au poster à taille réelle, il place les organes et découvre comment fonctionne son propre corps.

Outils — Élise Gravel → https://elisegravel.com/boutique/

L'auteure et illustratrice offre gratuitement des outils à imprimer (affiches, dessins à colorier et livres en format PDF) pour aider les profs et les parents à aborder certains sujets avec leurs enfants, comme la diversité, le consentement, les stéréotypes de genre, la tolérance, la protection de l'environnement, etc.

Balados, vidéos, jeux Web et applications

Éveil https://www.buzzsprout.com/1881696

Éveil est un balado d'éducation à la sexualité pour les jeunes de 6 à 12 ans. Des professionnelles de Marie Vincent échangent avec Lily Thibeault dans le but de répondre aux questions des enfants qui concernent l'anatomie, l'intimité, l'amitié, l'amour, le respect de soi et des autres, l'acceptation de la différence, la diversité, la gestion des émotions, les situations à risque et l'égalité.

Mon Guide Sexu

Un outil qui s'adresse aux parents qui se font parfois poser des questions complexes quand ils ne sont pas toujours prêts à répondre, pour les enseignants du primaire afin de les aider dans le cadre de l'éducation à la sexualité, mais aussi, et surtout, pour offrir aux enfants toutes les réponses à leurs nombreuses questions.

6-9 ans ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10552/mon-guide-sexu-6a9-ans

10-12 ans ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10553/mon-guide-sexu-10a12-ans

---

Les capsules Voies https://marie-vincent.org/

Les capsules Voies sont des courtes vidéos servant à déconstruire des mythes entourant la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier. Les trois capsules s'adressant aux adultes entourant ces enfants répondent aux questions suivantes :

1. L'éducation à la sexualité…
   Est-ce que les enfants ayant besoin de soutien particulier sont rendu·e·s là?
2. L'éducation à la sexualité des enfants ayant besoin de soutien particulier…
   Est-ce que ça va leur donner des idées?
3. Pour prévenir la violence sexuelle envers les enfants ayant besoin de soutien particulier… Est-ce qu'il suffit de savoir reconnaître le danger?

Force 4 https://force4.tv/videos

Force 4 est un programme mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le Gouvernement du Québec. Il a pour objectif de soutenir les écoles afin d'offrir des idées et des outils pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour.

Le site de Force 4 propose des vidéos, des audios, des activités et des outils pour bouger, mais également pour se calmer, réguler ses émotions et canaliser son énergie.

ESPACE
Pour une enfance en sécurité et sans violence

ESPACE sans violence https://espacesansviolence.org/jeunesse/

ESPACE sans violence offre des jeux en ligne qui parlent de prévention de la violence, tout en étant ludiques. Ils offrent également une série de huit BD couvrant différents sujets : cyberintimidation, affirmation de soi, consentement, intimidation, etc.

Clique sur toi! https://cliquesurtoi.com/

Le CPIVAS a créé l'application web Clique sur toi! qui présente des histoires interactives qui visent le développement de connaissances et d'habiletés sociales, des compétences nécessaires pour bâtir un monde respectueux, ouvert et sécurisant.

Santé BD https://santebd.org

Santé BD propose des bandes-dessinées pour comprendre la santé avec des images et des mots simples, notamment sur la puberté, les émotions et l'activité physique adaptée. Bien que celles-ci soient généralement liées à l'âge adulte, certaines peuvent être utilisées avec les plus jeunes et les pictogrammes et illustrations proposées peuvent être téléchargés et utiliser afin de créer des outils personnalisés.

Ressources, outils cliniques et programmes

Ressources et programmes pour l'intervention auprès des enfants ayant besoin de soutien particulier

L'Institut universitaire en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme https://institutditsa.ca/pratique/outils-cliniques/

L'Institut universitaire en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme met de l'avant la science et l'expertise clinique pour améliorer l'intervention auprès des personnes autistes ou ayant une déficience intellectuelle. Il désire rapprocher la communauté scientifique des enjeux des milieux de pratique pour qu'ils développent, ensemble, des projets concrets et pertinents. L'institut offre une variété d'outils cliniques sur la sexualité des personnes autistes ou ayant une déficience intellectuelle.

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA) www.autisme.qc.ca/la-federation/nos-publications/guides/

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA) a développé plusieurs guides, notamment :

- Développer les habiletés des personnes autistes dans un contexte d'intimidation (gratuit) : ce guide a été créé pour les personnes autistes, leurs parents et les professionnels qui les entourent. Il est divisé en trois parties: la première pour les personnes autistes, la deuxième pour leurs parents et la troisième pour les professionnels qui les entourent. Il comprend de l'information sur l'intimidation des personnes autistes en milieu scolaire et professionnel : définitions, divers outils concrets, nombreuses ressources.
- Guide de sexualité pour les personnes autistes (payant) : ce guide, entièrement revu, vise à éclairer et à soutenir des adolescents et des adultes autistes qui pourraient avoir des préoccupations dans le domaine de la sexualité ou qui souhaiteraient s'informer et s'éduquer. La puberté, l'hygiène, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, les sentiments amoureux et les relations sexuelles sont des sujets présentés de façon concrète et simplifiée. De plus, divers thématiques sont abordées, comme l'aspect juridique de la sexualité, dont le consentement, le harcèlement, les agressions sexuelles, les enjeux liés aux médias sociaux, etc.

Le Regroupement pour la Trisomie 21

https://trisomie.qc.ca/categorie/ressources/

Le Regroupement pour la Trisomie 21 propose de nombreux outils en matière de sexualité, notamment :

- La masturbation chez les enfants : Un guide pratique d'intervention à l'attention des parents d'enfants ayant une trisomie 21
- La sexualité, comment en parler? : Un guide pratique d'éducation sexuelle à l'attention des parents d'adolescents et de jeunes adultes ayant une trisomie 21
- La masturbation, comment intervenir? : un court document informatif expliquant ce qu'est une masturbation appropriée et que faire lorsque celle-ci est problématique.

Le RÉCIT

https://recit.qc.ca/

Le RÉCIT (Développement de la personne - Éducation sexualité) a créé un site internet qui s'adresse à toutes les personnes du milieu scolaire engagées dans l'éducation à la sexualité. Il s'y trouve une foule d'outils permettant d'animer ces contenus en classe et de perfectionner ses connaissances sur divers aspects de la sexualité humaine. Plusieurs outils cibles les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDAA). Parmi les outils figurant sur leur plateforme :

- Quand une image vaut mille mots! : banque d'images libres de droits en éducation à la sexualité.
- Éducation à la sexualité : situations d'apprentissage : le programme ESSA de la Commission scolaire de Laval (CSDL) vise à favoriser l'aisance à enseigner les apprentissages en éducation à la sexualité en offrant des contenus accessibles et des activités de type clé en main sous forme de situations d'apprentissage (SA).
- Les comportements sexualisés chez les élèves présentant un TSA avec un besoin de soutien très important : Guide de soutien à la pratique en milieu scolaire. Ce document s'adresse aux intervenant·e·s et aux enseignant·e·s qui œuvrent auprès des adolescent·e·s et des jeunes adultes en classe adapté. Ce guide cherche à outiller les équipes-écoles dans la compréhension clinique des comportements sexualisés observés, à proposer des stratégies d'intervention et des outils d'éducation à la sexualité adaptés et améliorer la capacité d'agir des parents et de l'entourage.
- Des capsules vidéos : créées pour accompagner les ressources disponibles, outiller ou simplement informer sur des sujets en lien avec l'éducation à la sexualité

L'accompagnateur

https://laccompagnateur.org/

L'accompagnateur est une plateforme web gratuite qui guide les proches des personnes handicapées du Québec vers des ressources et informations pertinentes pour eux. Les contenus sont filtrés selon le profil de leurs enfants (âge et type de handicap ou de trouble) et selon leur région de résidence.

Ressources et organismes sur la diversité de genre et sexuelle

AlterHéros

https://alterheros.com/neurodiversite/sassy/

AlterHéros est un organisme engagé dans la lutte aux préjugés et la démystification de la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Ils offrent plusieurs projets et outils en lien avec la neurodiversité :

- Le programme Neuro/Diversités qui est un projet dirigé par des personnes neurodivergentes pour les personnes neurodivergentes. Le programme vise à fonctionner de manière collaborative et accessible afin que chaque personne qui souhaite participer puisse le faire. Ce programme a notamment permis la création du guide « Explorer l'intersection entre neurodiversité et diversité sexuelle et de genre : guide à l'intention des proches et des membres du réseau de l'éducation, de la santé et des services sociaux.
- Le projet SASSY est un projet éducatif qui met en lumière la neurodiversité et la diversité de genre, en favorisant inclusion et compréhension grâce à des bandes dessinées et des ressources éducatives
- Le projet Love-moé comme du monde! qui a pour objectif de créer une trousse ludique et éducative par et pour des personnes neurodiverses 2SLGBTQIA+.

Savoirs sur l'inclusion et l'exclusion des personnes LGBTQ (SAVIE-LGBTQ)

savie-lgbtq.uqam.ca/autisme-identite-de-genre-et-orientation-sexuelle/

Le projet de recherche partenariale Savoirs sur l'inclusion et l'exclusion des personnes LGBTQ (SAVIE-LGBTQ) a pour objectif de documenter les expériences qui privent les personnes LGBTQ+ de leurs pleins droits et ce, dans plusieurs sphères de leur vie. Il propose une fiche synthèse **Autisme, identité de genre et orientation sexuelle** qui présente les résultats d'une revue de littérature portant sur les liens existant entre autisme et diversité sexuelle ou de genre ainsi que sur les réalités des personnes s'identifiant à la fois comme autistes et comme lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans ou queer (LGBTQ+).

Autisme 1•2•3

https://autisme123.com/quest-ce-que-lautisme/autisme-et-diversite-sexuelle/

Autisme 1•2•3 a pour objectif de rendre l'information accessible, y compris aux personnes ayant des défis d'apprentissage ou de compréhension. Le site offre une section sur l'autisme et la diversité sexuelle.

Jeunes identités créatives

https://jeunesidentitescreatives.com/

Un organisme communautaire qui défend l'inclusion des jeunes personnes trans et non-binaires sous toutes ses formes.

Ressources et organismes en violence sexuelle

Aidez-moi SVP
Pour obtenir la suppression d'une photo/vidéo à caractère sexuel
https://needhelpnow.ca/fr/

Centre canadien de protection de l'enfance
https://protegeonsnosenfants.ca/fr/

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
https://cavac.qc.ca/

Centre d'appui aux enfants et à la jeunesse
Créer de meilleurs services pour les enfants et les jeunes qui sont victimes ou témoins d'actes criminels au Canada
https://cac-cae.ca/?lang=fr

Centres désignés pour l'intervention médicosociale auprès des victimes d'agression sexuelle
https://www.serviceconseilqc.ca/qu-est-ce-que-c-est

Cyberaide
La centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur internet
https://cybertip.ca/fr/

Commission des droits de la personne et droits de la jeunesse
https://www.cdpdj.qc.ca/fr

Centre de prévention et d'intervention pour les victimes d'agression sexuelle (CPIVAS)
https://cpivas.com/

Info-aide Violence sexuelle
https://infoaideviolencesexuelle.ca/jinterviens-aupres-dune-victime/

Regroupement des organismes Espace :
Prévention de toutes les formes de violence faite aux enfants
https://espacesansviolence.org/en/espace-sans-violence-roeq-home/

Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS)
https://rqcalacs.qc.ca/

Références

Bryce, I. et Petherick, W. (dir.). (2020). *Child sexual abuse: forensic issues in evidence, impact, and management*. Academic Press, an imprint of Elsevier.

Daigneault, I., Paquette, G., De La Sablonnière-Griffin, M. et Dion, J. (2023). Childhood Sexual Abuse, Intellectual Disability, and Subsequent Physical and Mental Health Disorders : A Matched Cohort Study. *American Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 128(2), 134-144. Doi : 10.1352/1944-7558-128.2.134.

Dion J, Tremblay KN, Paquette G, Matteau S. (2015). Enfants et adolescents victimes d'agression sexuelle présentant une déficience intellectuelle : interventions et illustration clinique. *Les Cahiers de l'ACTIF*. (464-467) : 291-307.

Jones, L., Bellis, M. A., Wood, S., Hughes, K., McCoy, E., Eckley, L., & Officer, A. (2012). Prevalence and risk of violence against children with disabilities : A systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet*, 380(9845), 899-907.

Kenny, M. C., Crocco, C. et Long, H. (2021). Parents' Plans to Communicate About Sexuality and Child Sexual Abuse with Their Children with Autism Spectrum Disorder. *Sexuality and Disability*, 39(2), 357 375. https://doi.org/10.1007/s11195-020-09636-1

Martinello, E. (2014). Reviewing Strategies for Risk Reduction of Sexual Abuse of Children with Intellectual Disabilities: A Focus on Early Intervention. *Sexuality and Disability*, 32(2), 167 174. https://doi.org/10.1007/s11195-014-9345-9

Wissink, I. B., Van Vugt, E., Moonen, X., Stams, G. J. J., & Hendriks, J. (2015). Sexual abuse involving children with an intellectual disability (ID) : a narrative review. *Research in developmental disabilities*, 36, 20-35. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.09.007