



L'œil du loup

# DES COMPÉTENCES POUR LES RELATIONS

UNE BOÎTE À OUTILS  
DE PROMOTION DU CONSENTEMENT  
POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS



Center for  
Voldsforybyggelse

**Erasmus+**

Enrichit les vies, ouvre les esprits.





**Vous êtes autorisé à :**

Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel

L'offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

Selon les conditions suivantes :

Attribution — Vous devez créditer l'œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son œuvre.

Pas d'utilisation commerciale — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre, tout ou partie du matériel la composant.

Partage dans les mêmes conditions — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'œuvre originale, vous devez diffuser l'œuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'œuvre originale a été diffusée.

Année de publication : 2025

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le soutien de la Commission européenne pour la préparation de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les points de vue des auteurs. La Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

# SOMMAIRE

Introduction.....	p.3 à p.16
Bibliographie.....	p.17
Rituel - La fleur et la bougie.....	p.18 et 19
Rituel - Posture de l'arbre.....	p.20 et 21
Activité 1 - La couleur des émotions.....	p.22
Activité 2 - L'odorat.....	p.23
Activité 3 - Le goût.....	p.24
Activité 4 - Le toucher.....	p.25
Activité 5 - Détective des émotions.....	p.26
Activité 6 - L'art des émotions.....	p.27
Activité 7 - Le langage du corps.....	p.28
Activité 8 - La bulle de Miro.....	p.29
Activité 9 - Ma bulle à moi.....	p.30
Activité 10 - Être consentant·e, partie 1.....	p.31
Activité 11 - Être consentant·e, partie 2.....	p.32
Activité 12 - Un histoire de confort.....	p.33
Activité 13 - C'est quoi "mal à l'aise"?.....	p.34
Activité 14 - L'adulte de confiance.....	p.35
Activité 15 - La carte de mon corps.....	p.36 et 37
Activité 16 - C'est toi qui choisit.....	p.38 et 39
Activité 17 - Mes limites, tes limites.....	p.40
Activité 18 - La chorale des non.....	p.41
Activité 19 - Libérez l'énergie.....	p.42 et 43
Activité 20 - Météo dans le dos.....	p.44 et 45
Activité 21 - Karaté Kid.....	p.46
Activité 22 - Danse de la force.....	p.47
Activité 23 - Droit des enfants.....	p.48
Annexes.....	p.49 à 73
Crédits.....	p.74



# **SKILLS FOR CONSENT : LE FRUIT D'UNE COLLABORATION ENTRE L'OEIL DU LOUP ET LE CENTER FOR VIOLENCE PREVENTION**

## **L'OEIL DU LOUP**

L'œil du loup est une association de prévention des violences et de promotion du bien-être basée sur Marseille qui intervient auprès de différents publics, de la petite enfance à l'âge adulte. Ses actions de prévention sont pensées à travers la promotion du bien-être comme facteur de réduction des risques ; elles favorisent l'autonomisation et la responsabilisation des personnes.

Spécialisée dans la prévention des violences sexistes et sexuelles, l'association anime notamment des ateliers d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle avec un focus sur la dimension relationnelle de la sexualité et sur les questions de consentement. Elle a également développé une pédagogie qui met en lien le développement des compétences psychosociales avec la prévention des violences.

## **CENTER FOR VIOLENCE PREVENTION**

Le Center for Violence Prevention (CFV) est une association danoise qui œuvre pour prévenir les violences physiques et psychologiques en les abordant comme des problèmes de société. En alliant la recherche scientifique et actions de terrain autour des questions de violence, CFV propose et élabore des solutions novatrices aux problématiques de violences.

Pour cela, l'association dispose d'une collaboration interdisciplinaire solide : elle regroupe des anthropologues, des psychologues, des sociologues, des spécialistes du genre... Depuis 2019, le CFV offre un soutien individuel et collectif gratuit et spécialisé aux personnes qui ont été exposées à la violence mais également à celles qui l'ont infligée.

## **SKILLS FOR CONSENT**

Fruit d'une collaboration entre L'œil du Loup et le Center for Violence Prevention, la boîte à outils "Skills for Consent" réunit les expertises de nos deux associations. L'œil du Loup, fort de son expérience de terrain et de sa maîtrise dans la création d'outils pédagogiques, et le Center for Violence Prevention (CFV), reconnu pour son approche scientifique et interdisciplinaire sur les questions des violences, ont allié leurs compétences pour concevoir cet outil destiné à l'éducation au consentement des enfants à partir de cinq ans.

Le financement européen Erasmus+ a permis de soutenir cette collaboration et de financer la création de la boîte à outils. Celle-ci est traduite en français, danois et anglais et largement diffusée à travers l'Europe.

# PLAIDOYER POUR UNE PRÉVENTION PRÉCOCE DES VIOLENCES SEXUELLES ET POUR UNE **CULTURE DU CONSENTEMENT** DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

## **CONTEXTE EUROPÉEN DES VIOLENCES SEXUELLES FAITES AUX ENFANTS**

En Europe, il est estimé qu'environ **1 enfant sur 5** est victime de violences sexuelles avant l'âge de 18 ans, selon les données issues de la campagne du Conseil de l'Europe pour la protection des droits de l'enfant. Cela inclut différentes formes de violences, allant du harcèlement aux agressions plus graves.

Ces violences ont des conséquences profondes sur la santé des enfants, avec des répercussions psychologiques et somatiques majeures, pouvant perdurer toute la vie (Gorza et al., 2019 ; Pinheiro, 2006 ; OMS, 2020).

**En France**, les conclusions de la Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants (CIIVISE) soulignent l'urgence d'agir pour mieux protéger les enfants, et parmi les axes prioritaires, la prévention occupe une place centrale. La majorité des violences sexuelles sur mineur·es étant commises au sein de la famille, l'école apparaît comme un lieu privilégié pour mettre en place des actions de prévention.

Pourtant, le nombre d'actions de sensibilisation en milieu scolaire, notamment à l'école primaire, reste très limité. Les freins à cette sensibilisation sont en effet nombreux : nature taboue du sujet, absence de formation, manque de ressources pédagogiques et de financements dédiés...

## **QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION PRÉCOCE DES VIOLENCES SEXUELLES ?**

Prévenir les violences, c'est lutter contre les rapports de domination et d'appropriation du corps de l'autre. C'est rappeler aux enfants qu'ils/elles ont une intégrité et que tout le monde doit la respecter. C'est aussi les outiller émotionnellement. Pourtant, alors que la capacité à identifier et à exprimer ses émotions est un facteur d'empouvoirement et de protection, les enfants sont, le plus souvent, encouragé·es à plaire, à obéir aux adultes, et à être poli·es qu'à parler de ce qu'ils/elles ressentent et à exprimer leurs limites.

**Cette boîte à outils a été conçue dans cette optique** : développer chez les enfants les compétences psychosociales essentielles pour les aider à se protéger des violences sexuelles, tout en favorisant, à long terme, l'émergence d'une culture du consentement.

# POURQUOI LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

## Définition

Les CPS constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

*(Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisée en 2021, Santé publique France)*

## CPS et santé

Le développement des CPS chez les enfants favorise leur épanouissement cognitif, émotionnel, et relationnel. Cela renforce leur bien-être, et contribue à réduire les comportements à risque pour la santé. Les CPS jouent un rôle clé dans l'adaptation sociale, la réussite scolaire et la prévention des violences. Elles sont associées à des facteurs de protection tels que : l'estime de soi, la résilience, l'attention à soi et aux autres, ainsi qu' une diminution de l'anxiété et de la dépression.

*(OMS, 1997; Durlak et al., 2011).*

## CPS et prévention précoce

Le développement des CPS permet d'identifier et d'exprimer ses émotions, de gérer son stress, de s'affirmer, de poser des limites et de respecter celles des autres, de faire attention à l'autre, de résister à la pression sociale, d'identifier les situations à risques, de savoir demander de l'aide... Toutes ces compétences sont mises en application dans les interactions en lien avec le consentement. Le développement des CPS est donc un moyen efficace de les protéger dès l'enfance.

## CPS et normes de genre

En raison des normes sociales liées au genre, il existe actuellement une disparité entre les CPS développées dès la petite enfance chez les garçons et chez les filles. Les filles sont encouragées à faire preuve d'empathie, à acquérir des compétences sociales et à prendre soin des autres, tandis que les garçons sont découragés de développer ces qualités associées au genre féminin. Plus que les filles, ils sont en revanche incités à développer l'affirmation de soi, la confiance en soi et le leadership.

### **Cette inégale stimulation des CPS explique en partie la surreprésentation des hommes comme auteurs de violences.**

En effet, si ces compétences étaient développées à égalité chez toutes et tous dès le plus jeune âge, elles permettraient de réduire considérablement les violences en général et les violences sexuelles en particulier.

En outre, si le développement des compétences psychosociales est essentiel pour déconstruire les normes de genre et prévenir les violences sexistes et sexuelles, ces efforts doivent aussi s'accompagner d'une remise en question des dynamiques de pouvoir qui structurent les relations entre adultes et enfants. L'adultisme, en tant que terreau des rapports de domination, en est un exemple clé.

## **L'ADULTISME : LE TERREAU DES RAPPORTS DE DOMINATION**

L'adultisme, profondément enraciné dans nos sociétés, repose sur un ensemble de stéréotypes et de discriminations qui amène à minimiser, voire à ignorer, la parole, les émotions et les points de vue des enfants. Ce biais de pouvoir, omniprésent dans nos interactions avec eux/elles, légitime des violences éducatives ordinaires et constitue un fondement pour d'autres formes de dominations. L'adultisme est une oppression, souvent invisible et inconsciente, qui freine l'autonomie des enfants, en leur apprenant à obéir plutôt qu'à faire confiance à leurs ressentis et à développer leur sens des responsabilités.

En enseignant aux enfants qu'ils/elles doivent se soumettre à l'autorité des adultes sans la questionner, l'adultisme empêche les enfants de comprendre qu'ils/elles ont le droit de poser des limites. Cette absence de compréhension les rend particulièrement vulnérables face aux stratégies de prédation des agresseur·euses sexuel·les, qui choisissent souvent des enfants qu'ils/elles perçoivent comme plus fragiles et moins capables de s'affirmer.

**En apprenant aux enfants qu'ils/elles ont le droit de dire “non”, nous leur donnons une première clé pour se protéger et poser des limites, même si cette résistance ne peut les mettre à l'abri à elle seule.**

Si la relation entre adultes et enfants est naturellement asymétrique – les adultes ayant la responsabilité de guider et de protéger les enfants – il est essentiel de reconnaître que ce pouvoir doit être exercé de manière à soutenir, et non à opprimer. Il nous appartient, en tant qu'adultes, d'utiliser cette influence pour créer des environnements sécurisés et bienveillants où les enfants peuvent s'épanouir pleinement, en respectant leur rythme et leur individualité. (Hagelquist, 2017).

Les enfants ont besoin d'être informé-es de leurs droits et de retrouver du pouvoir d'agir pour oser dénoncer les agressions qu'ils/elles subissent. Sans cette sensibilisation, ils/elles restent enfermés-es dans un schéma dominant, transmis par leur environnement familial, scolaire et social, qui valorise avant tout l'obéissance aux adultes.

Pour mieux comprendre l'impact de l'adultisme sur le développement des enfants, les neurosciences apportent un éclairage précieux sur le fonctionnement du cerveau lorsque nous éprouvons des émotions et sommes en relation.

## **APPORTS DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES**

Les neurosciences affectives et sociales apportent un éclairage précieux sur le fonctionnement du cerveau lorsque nous vivons des émotions ou interagissons avec les autres. Ces recherches ont notamment mis en lumière le rôle central du cortex préfrontal, en particulier du cortex orbito-frontal (COF), dans la régulation des émotions.

### **L'accompagnement bienveillant de l'adulte favorise la maturation du COF chez le jeune enfant**

La maturation de cette région cérébrale est essentielle pour réguler ses émotions et prendre des décisions adaptées. Lorsque cette zone n'est pas encore suffisamment développée, le cerveau archaïque, responsable des mécanismes de survie, prend le dessus, entraînant des réactions instinctives telles que l'agressivité, la fuite ou l'inertie.

Le développement du COF connaît un pic important entre 5 et 7 ans, une période clé pendant laquelle l'environnement affectif de l'enfant joue un rôle crucial. Si l'enfant bénéficie d'un entourage qui lui offre sécurité émotionnelle, écoute et bienveillance, ses circuits neuronaux se renforcent, ce qui facilite la régulation émotionnelle et le développement d'une bonne prise de décision. En revanche, des conditions marquées par l'humiliation, l'indifférence ou le manque d'affection peuvent freiner cette maturation, menant à des troubles du comportement social.

Plusieurs études montrent que des approches autoritaires ou des réprimandes sévères activent chez les enfants des hormones de stress qui, en quantité élevée et répétée, peuvent détruire des neurones et perturber fortement leur santé mentale et leur épanouissement (troubles du comportement, anxiété,...).



Les études montrent également que les enfants naissent avec une capacité naturelle à se connecter aux adultes qui s'occupent d'eux/elles, et que la qualité de ces interactions a un impact direct sur leur bien-être émotionnel et leur développement global.

Lorsqu'on les aide à identifier et à exprimer leurs émotions dans un cadre bienveillant, les enfants se sentent en sécurité, développent leur confiance en eux et apprennent à naviguer dans leurs relations de manière plus saine.

---

Si les neurosciences nous offrent des clés pour comprendre et soutenir le développement des enfants, ces avancées doivent s'inscrire dans un cadre juridique solide, qui garantit leur protection et leurs droits.

## CADRE JURIDIQUE : LA **PROTECTION** **DES ENFANTS** DANS LA LÉGISLATION EUROPÉENNE

La Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant (CDE), adoptée par l'Assemblée générale des Nations unies le 20 novembre 1989, marque un tournant dans la protection des droits de l'enfant au niveau mondial.

**Alors que les enfants étaient auparavant inclu-es dans des cadres plus larges de droits de l'Homme, la CDE a reconnu que leurs besoins et vulnérabilités uniques nécessitaient des droits adaptés.**

Cette convention a établi des lignes directrices complètes qui garantissent que les enfants ne sont pas simplement des bénéficiaires passif-ves de la protection, mais des détenteur-rices actif-ves de droits.



L'article 24 de la Charte souligne l'intérêt supérieur de l'enfant, son droit à s'exprimer et à entretenir des relations avec ses deux parent-es.

La Convention de Lanzarote, quant à elle, impose des mesures préventives contre l'exploitation et les abus sexuels, notamment par l'éducation et la mise en place de dispositifs adaptés.

---

Au-delà de ces garanties juridiques, la lutte contre la violence et la discrimination repose sur des stratégies préventives.

Tant la CDE que la Convention de Lanzarote insistent sur l'importance d'une éducation préventive et d'initiatives de sensibilisation pour protéger les enfants.

# UTILISATION DE LA BOÎTE À OUTILS

## RÉFÉRENCES THÉORIQUES ET SCIENTIFIQUES

Les sections suivantes de la boîte à outils sont stratégiquement choisies pour aborder les aspects essentiels du développement de l'enfant et de la prévention de la violence. Chaque partie s'appuie sur des recherches scientifiques et des théories psychologiques qui soulignent l'importance de l'intelligence émotionnelle, de la fixation de limites et de l'empouvoirement personnelle pour que les enfants puissent s'adapter aux situations sociales en toute sécurité et avec assurance. Vous trouverez ci-dessous une explication des choix de ces sections, appuyée par la littérature scientifique pertinente.

### Émotions et sensations

La compréhension des émotions et des sensations corporelles est fondamentale pour la capacité d'un enfant à s'orienter dans le monde. En aidant les enfants à identifier et à nommer leurs émotions, nous leur donnons les outils nécessaires pour communiquer ce qu'ils/elles ressentent, en particulier dans les situations où ils/elles peuvent être en danger. La reconnaissance de sensations, telles que le malaise ou la peur, peut servir de signes d'alerte précoce d'un danger potentiel, ce qui aide les enfants à affirmer leurs limites et à demander de l'aide.



Ressources scientifiques : La recherche en psychologie du développement souligne l'importance de l'éducation émotionnelle pendant l'enfance. Des théories telles que l'intelligence émotionnelle, popularisée pour la première fois par Daniel Goleman (1995), suggèrent que la capacité à identifier et à réguler les émotions est corrélée à de meilleures interactions sociales et à une meilleure résilience. Des études ont montré que les enfants dotés d'une intelligence émotionnelle élevée sont mieux outillés pour gérer le stress, résoudre les conflits et se protéger dans les situations difficiles, ce qui en fait un élément crucial des programmes de prévention de la violence.

Concepts clés :

- Conscience émotionnelle (Goleman, 1995)
- Le rôle de la compétence sociale affective (Halberstadt et al., 2001)

## Empathie

L'empathie est la capacité de comprendre et de considérer les sentiments des autres. Le développement de l'empathie chez les enfants favorise un sentiment de connexion et de respect mutuel, qui sont essentiels pour prévenir l'agression et promouvoir les comportements prosociaux. Un enfant qui fait preuve d'empathie est plus enclin à respecter les limites des autres et à reconnaître l'importance de l'attention mutuelle dans les relations.



Le rôle de l'empathie dans le développement moral est bien documenté. La théorie du développement de l'empathie de Martin Hoffman (2000) montre que les enfants empathiques sont plus susceptibles de s'engager dans des comportements prosociaux, comme aider les autres et s'abstenir de faire du mal. En outre, la recherche sur les neurones miroirs (Rizzolatti et al., 2001) a révélé que les réponses empathiques sont profondément ancrées dans nos réseaux neuronaux, influençant à la fois les réactions émotionnelles et comportementales. En encourageant l'empathie, les enfants deviennent plus attentif-ves à l'état émotionnel des autres, ce qui réduit la probabilité de participer à des comportements nuisibles ou de les tolérer.

Concepts clés :

- Les étapes du développement de l'empathie selon Hoffman (Hoffman, 2000)
- Neurones miroirs et résonance émotionnelle (Rizzolatti, 2004)

## Limites et affirmation de soi

Apprendre aux enfants à comprendre leurs limites personnelles et à les faire valoir est essentiel pour prévenir les agressions et la violence. Apprendre à dire "non" et à reconnaître quand leurs limites sont franchies aide les enfants à se protéger de situations non désirées ou préjudiciables. Parallèlement, apprendre aux enfants à respecter les limites des autres renforce la culture du respect mutuel et du consentement.

L'affirmation de soi est une composante essentielle de l'action personnelle. La théorie de l'auto-efficacité d'Albert Bandura (1977) souligne que les enfants qui croient en leur capacité à influencer les résultats sont plus susceptibles d'agir dans des situations potentiellement dangereuses. En outre, la théorie des limites (Ashforth et al., 2000) explique l'importance d'apprendre aux enfants à établir des limites psychologiques et physiques claires, qui sont essentielles au maintien de leur sécurité et de leur bien-être. Les enfants qui peuvent affirmer leurs limites en toute confiance sont moins susceptibles d'être victimes de violence, car ils possèdent les compétences nécessaires pour reconnaître la coercition et y résister.

Concepts clés :

- Auto-efficacité et engagement (Bandura, 1977)
- Théorie des frontières en psychologie sociale (Ashforth et al., 2000)

## Empouvoirement

L'empouvoirement est l'objectif global de cette boîte à outils. Les enfants empouvoiré-es ont confiance en leurs capacités, connaissent leurs droits et savent comment demander de l'aide s'ils/elles sont en danger. L'empouvoirement implique également de renforcer l'estime de soi des enfants et de veiller à ce qu'ils/elles se sentent valorisé-es, entendu-es et protégé-es. En encourageant la responsabilisation, nous donnons aux enfants les compétences et l'état d'esprit nécessaires pour déterminer leur propre sécurité et leur bien-être.



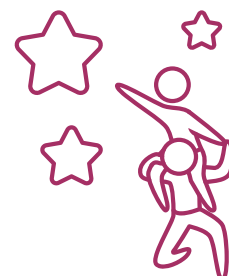
L'empouvoirement est un concept multidimensionnel qui est au cœur du développement positif des jeunes. La théorie des systèmes de développement de Richard Lerner (2005) souligne l'importance de l'empouvoirement des enfants pour développer la résilience, le leadership et sentiment de sécurité. En outre, des études sur la théorie de l'empouvoirement (Zimmerman, 2000) suggèrent que les personnes qui se sentent "empouvoirées" sont plus susceptibles d'adopter des comportements d'autoprotection et de prendre des décisions éclairées concernant leur sécurité.

Concepts clés :

- Positive youth development (Lerner, 2005)
- Empowerment theory (Zimmerman, 2000)

---

Les parties sélectionnées de cette boîte à outils - découverte des émotions et des sensations, empathie, limites et affirmation de soi, et empouvoirement - agissent en synergie pour redonner du pouvoir d'agir, renforcer la capacité de résilience et favoriser un environnement social plus respectueux et plus protecteur pour les enfants.



## PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Nous avons conçu l'ordre des activités pour faciliter une progression naturelle dans les apprentissages et dans l'intégration des notions. Au fur et à mesure, les activités guident les enfants vers une meilleure connaissance de soi et une plus grande autonomie.

### Importance de la fréquence et de la régularité

Le maintien de la fréquence et de la régularité dans l'animation des séances sont essentielles afin d'assurer une meilleure assimilation des concepts par les enfants. Il est recommandé d'expliquer les objectifs de chaque séance aux enfants pour que les activités aient un impact optimal. Cela leur permettra de comprendre pourquoi ils/elles réalisent ces activités et d'en tirer le meilleur parti. Une suggestion de formulation adaptée aux enfants est proposée en page 15.

### Rituels d'introduction

Chaque activité peut être introduite par l'un des deux rituels suggérés : "la posture de l'arbre" ou "la fleur et la bougie" (exercice de respiration). Ces rituels servent de transition, signalant aux enfants qu'ils/elles entrent dans un espace dédié aux activités liées aux émotions, à la connaissance de soi et aux relations avec les autres.

Leur répétition régulière aide les enfants à gérer le stress et à se recentrer, favorisant ainsi un climat serein propice à l'apprentissage, ainsi qu'une intégration naturelle de ces pratiques dans leur vie.

### POURQUOI NOMMER LES PARTIES GÉNITALES ?

Lorsqu'on s'adresse aux enfants, il est important d'employer les termes "vulve", "pénis" et "testicules" pour désigner les parties sexuelles. L'utilisation des mots exacts constitue en effet un facteur de protection. Les termes tels que « zizi » ou « zézette » reflètent souvent une gêne à aborder la sexualité. Un vocabulaire précis permet à l'enfant de ne pas associer ces parties de son corps à des zones dont il/elle ne doit pas parler. Il/elle sera plus en mesure de nommer les situations et d'être bien compris·e, s'il/elle subit et révèle des violences.



### POSTURE DE L'ADULTE : PATIENCE, HUMILITÉ ET FACILITATION

Les activités de cette boîte à outils visent à aider les enfants à comprendre leurs émotions, leurs ressentis et leurs comportements et ainsi développer leur autonomie et retrouver du pouvoir sur eux/elles-mêmes. Pour que cet objectif soit atteint, l'adulte doit être vigilant·e à ne pas imposer son propre point de vue, ce qui pourrait retirer aux enfants la possibilité de penser et d'agir par eux/elles-mêmes (cf. Adultisme). Il s'agit donc de créer un climat de confiance où chaque enfant peut librement explorer et partager ses émotions, sans crainte d'être jugé·e ou invalidé·e. Nous vous invitons donc à agir comme un·e facilitateur·ice en aidant les enfants à s'exprimer, avec patience et humilité.



## CONSEILS EN CAS DE RÉVÉLATION ?

*Si un enfant révèle des expériences personnelles de violence ou de détresse, la réaction de l'adulte est très importante. La posture de l'adulte doit être empreinte de compassion, de calme et de volonté de soutien. Plutôt que de réagir par le choc ou l'alarme, ce qui peut amener l'enfant à se replier ou à avoir honte, l'adulte doit adopter une attitude stable et encourageante.*

### **Marche à suivre pour accueillir une révélation :**

**Restez calme** : gardez un langage corporel ouvert et neutre. Une réaction de choc peut involontairement indiquer à l'enfant qu'il/elle a fait quelque chose de mal en s'exprimant.

**Écoutez activement** : laissez l'enfant parler sans l'interrompre. Hochez la tête et maintenez le contact visuel, montrant ainsi que vous êtes pleinement impliqué-e dans son histoire.

**Reconnaissez le courage de l'enfant** : validez son courage qu'il/elle a eu de partager une expérience aussi difficile. Des phrases comme « Je suis si heureux·se que tu m'en aies parlé » ou « Tu es très courageux·se d'avoir raconté cela » contribuent à renforcer l'idée que parler est la bonne chose à faire.

**Suivez le protocole** : veillez à ce que toutes les mesures de signalement (voir page suivante) ou de protection nécessaires soient prises. En cas de doute ou de besoin, n'hésitez pas à appeler le **119** qui est **le numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être.**

### **Phrases à dire à l'enfant :**

- Tu es courageux·se de dire tout cela ;
- Ton père/ton cousin/ton frère n'a pas le droit de te faire ça ;
- Ce que ton père/ton cousin/ton frère a fait s'appelle de la violence
- La violence n'est pas de ta faute
- La loi interdit et punit les violences ;
- Il existe des personnes qui peuvent t'aider ;
- Tu as bien fait de m'en parler
- Tu peux téléphoner au 119, c'est un numéro gratuit pour les enfants. Tu pourras parler de ce qui t'arrive. Tu peux aussi écrire au 119 sur le chat en ligne

Recommandations de la CIIVISE

# COMMENT RÉDIGER UN **SIGNALEMENT** ?

Le signalement permet à toute personne d'informer la justice d'une infraction commise sur une personne dite vulnérable. Ainsi, cela permet d'alerter la justice de faits commis sur des enfants mineur-es, qui seraient en danger grave et imminent. Il s'agit d'un acte judiciaire qui s'applique donc aux situations les plus urgentes et les plus graves, une infraction a été commise à l'encontre d'un-e mineur-e.

A la différence d'une plainte, le signalement n'entraîne pas forcément l'ouverture d'une enquête. Directement adressé au procureur de la République du tribunal judiciaire du lieu où se sont produits les faits, cet écrit permet à la justice d'intervenir en protection d'un enfant victime si les circonstances l'exigent. Il est d'ailleurs obligatoire pour tout fonctionnaire ayant été dépositaire dans l'exercice de ses fonctions d'un crime ou d'un délit commis sur un enfant et ce sans délai conformément aux dispositions de l'article 40-1 du code de procédure pénale.

Cet écrit doit contenir toutes les informations permettant d'identifier l'enfant :

- son nom ;
- son adresse ;
- le nom de ses parent-es ;
- son âge et sa date de naissance ;
- son établissement scolaire ;

Si vous n'avez pas toutes ces informations, le nom des parent-es et l'adresse peuvent suffire.

Dans ce courrier, il faut relater tous les éléments qui vous permettent de penser que l'enfant est maltraité-e ou en danger :

- Les propos de l'enfant s'il/elle s'est confié-e à vous ;
- Les actes dont vous avez été témoin ;
- Le comportement de l'enfant ;
- Le comportement des adultes vis-à-vis de l'enfant ;

Vous devez évidemment vous limiter aux faits et ne porter aucun jugement.

Le nom et les coordonnées de la personne qui a signalé demeurent confidentiels. Ils ne sont en aucun cas transmis aux parent-es de l'enfant.

Le signalement peut donner lieu à une enquête préliminaire qui sera faite par les services de police ou de gendarmerie. Le Procureur destinataire du signalement peut suite à l'enquête :

- Renvoyer l'écrit au Président du Conseil Départemental si les éléments sont insuffisants ou ne caractérisent pas une infraction ;
- Engager des poursuites contre l'auteur-riche d'une infraction sur mineur-e ;
- Saisir le juge des enfants

Source : *L'Enfant Bleu* <https://enfantbleu.org/association/>

# COMMENT EXPLIQUER LES OBJECTIFS AUX ENFANTS ?

OBJECTIFS DES ACTIVITÉS	EXEMPLES DE FORMULATION POUR LES ENFANTS
GESTION DU STRESS	Comprendre comment on se sent Connaître son corps Savoir si on se sent bien/pas bien grâce à la respiration Savoir respirer calmement/profondément pour se faire du bien/pour se sentir calme Savoir se faire du bien. Savoir se détendre Savoir se concentrer
DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS ET DES SENSATIONS	Connaître les émotions Comprendre comment on se sent Savoir dire aux autres comment on se sent Savoir reconnaître où ça bouge dans le corps quand on est triste, en colère... Dire de quoi on a envie Dire ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas
DÉVELOPPEMENT DE L'EMPATHIE	Faire attention à l'autre Savoir si l'autre est content·e ou pas Savoir si l'autre aime ou n'aime pas Comprendre comment l'autre se sent Faire attention à comment l'autre se sent
LIMITES ET AFFIRMATION DE SOI	Savoir décider pour son corps Comprendre que ses émotions et ses choix sont importants Apprendre à faire des choses seul·e Être fier·ère de ce qu'on arrive à faire Savoir dire non et comprendre que c'est OK
AUTONOMISATION ET EMPOUVOIREMENT	Savoir décider pour son corps Comprendre que ses émotions et ses choix sont importants Apprendre à faire des choses seul·e Savoir demander de l'aide quand on en a besoin Savoir dire non et comprendre que c'est OK Savoir qu'on a de la valeur

# BIBLIOGRAPHIE

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472-491.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Gorza, M., Léon, C., & Lasbeur, L. (2019). State of mental health to people reporting a history of sexual violence before 15 years old-results of Santé publique France Health Barometer 2017.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hagelquist, J. Ø., & Rasmussen, H. (2017, November 8). Ansvar, autoritet, magt og mentalisering. Retrieved from Hans Reitzels Forlag: <https://mentaliseringifamilien.digi.hansreitzel.dk/?id=158>
- Halberstadt, A., & Dunsmore, J. (2001). Affective Social Competence. *Social Development*. 10. 79 - 119. 10.1111/1467-9507.00150.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
- Lamboy, B., Arwidson, P., du Roscoät E., Fréry, N., Lecrique, J.-M., Shankland, R., Tessier, D., Williamson, M.-O. (2022). Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques. *Santé Publique France*.
- Lerner, R. M. (2005). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. In *Theoretical models of human development*. Volume 1 of the *Handbook of Child Psychology*.
- Pinheiro, P. S. (2006). *World report on violence against children*. Geneva: United Nations.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Life skills education in school*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global status report on preventing violence against children*. Geneva: World Health Organization.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In *Handbook of Community Psychology* (pp. 43-63).

# RITUEL

## LA FLEUR ET LA BOUGIE

**THÈME : GESTION DU STRESS**

**DURÉE : 10 MIN**

---

### OBJECTIFS

Cette activité aide les enfants à développer des compétences essentielles de gestion du stress et des émotions, en leur apprenant à utiliser la respiration profonde comme un outil pour retrouver le calme et la concentration. Elle favorise la prise de conscience de soi et encourage des techniques simples pour se détendre, renforçant ainsi leur capacité à faire face à des situations stressantes ou émotionnellement difficiles.

---

### MATÉRIEL REQUIS

Éventuellement des fleurs et une bougie avec des allumettes.

---

### MESSAGE CLÉ

Quand on se sent tendu·e ou agité·e, notre respiration devient rapide et superficielle. Apprendre à respirer profondément aide à retrouver le calme et la concentration. C'est une technique que vous pouvez utiliser pour vous détendre en classe ou seul·e, dès que vous en ressentez le besoin.

# RITUEL

## LA FLEUR ET LA BOUGIE

### ACTIVITÉ

- Expliquer aux enfants qu'ils/elles vont apprendre à respirer pour se faire du bien/retrouver le calme en eux/elles.
- Si possible, leur faire respirer des fleurs (ou lavande, romarin...) pour leur montrer l'inspiration profonde par le nez.
- Si possible, allumer une bougie et leur demander de souffler dessus tout doucement, de manière à ne pas l'éteindre. Cette étape permet de leur montrer l'expiration lente.
- Inviter ensuite les enfants à se positionner pour apprendre à bien respirer : assis-es ou debout, les yeux ouverts ou fermés, le dos bien droit mais détendu, les mains le long du corps ou sur les jambes.
- Leur demander de se concentrer sur leur respiration, sur leur ventre, sur le poids de leur corps sur la chaise ou le sol.
- Leur dire que maintenant, ils/elles doivent inspirer par le nez en imaginant sentir une fleur au parfum très agréable. Les laisser effectuer quelques inspirations avec cette consigne.
- Leur dire qu'on change de consigne : lors de l'expiration, par la bouche, ils/elles doivent imaginer souffler tout doucement sur une bougie, sans l'éteindre. Les laisser effectuer quelques expirations avec cette consigne.
- Enfin, les inviter à respirer en respectant les deux consignes.
- Demander aux enfants ce qu'ils/elles ont ressenti, "était-ce agréable ou désagréable ?"

# RITUEL POSTURE DE L'ARBRE

**THÈME : GESTION DU STRESS**

**DURÉE : 5 MIN**

---

## **OBJECTIFS**

La posture de l'arbre aide les enfants à développer leur équilibre physique et mental. En restant debout sur un pied, ils/elles apprennent à se concentrer, à contrôler leur corps et à gagner en confiance.

---

## **MATÉRIEL REQUIS**

Aucun

---

## **MESSAGE CLÉ**

Quand on fait la posture de l'arbre, on apprend à rester calme et concentré, même si autour de nous ça bouge beaucoup. Comme un arbre fort, on trouve notre équilibre et ça aide à se sentir bien. Plus on pratique cette posture, plus on devient confiant-e et on sait que, comme un arbre, on peut rester fort-e et calme dans n'importe quelle situation !

# RITUEL POSTURE DE L'ARBRE

## ACTIVITÉ

- Expliquer aux enfants que vous allez leur apprendre une posture de yoga qui, avec de la pratique, va les aider à trouver le calme et de la confiance en eux/elles.
- Guider ensuite les enfants comme suit :
  - se tenir debout, les pieds joints, bien ancrés dans le sol, et les bras le long du corps.
  - transférer doucement votre poids sur une jambe (droite ou gauche).
  - lever l'autre pied et placer la plante de ce pied contre l'intérieur de la cheville, du mollet ou de la cuisse de la jambe d'appui.
  - leur expliquer que l'emplacement du pied peut varier selon ce qu'ils trouvent confortable et ce qui les aide à rester en équilibre
- Pour les aider à maintenir l'équilibre, encourager les enfants à regarder un point fixe devant eux et à se concentrer sur leur jambe d'appui.
- Une fois stables, les inviter à : soit lever les bras au-dessus de leur tête en formant un "V", soit à les joindre paume contre paume, comme les branches d'un arbre.
- Leur proposer de rester dans la posture pendant quelques respirations profondes, puis de changer de jambe.

# 1

# LA COULEUR DES ÉMOTIONS

## THÈME

Découverte des émotions et des sensations

## DURÉE

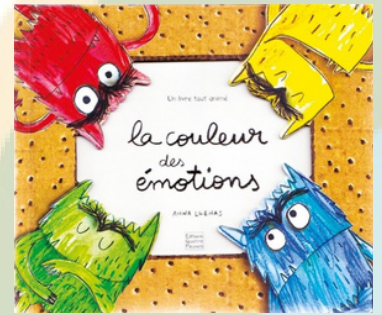
15 min

## OBJECTIFS

Cette activité permet aux enfants de découvrir et en enrichir leur vocabulaire émotionnel, tout en établissant un lien entre les ressentis physiques et les émotions. En explorant les émotions à travers des couleurs et des ressentis, les enfants apprennent à mieux identifier, exprimer et réguler leurs émotions, favorisant une meilleure compréhension de soi et des autres.

## MATÉRIEL REQUIS

Livre pop-up jeunesse *La couleur des émotions* d'Anna Llenas.



## MESSAGE CLÉ

Il est important de connaître et de reconnaître ses émotions, cela nous aide à nous exprimer et à nous sentir bien avec les autres.

## ACTIVITÉ

- Faire la lecture du livre *La couleur des émotions*
- Demander aux enfants de raconter l'histoire avec leurs mots
- Discuter avec les enfants des différentes émotions, de celles qu'ils/elles connaissent déjà ou non. Leur demander : "Quelles couleurs sont associées aux émotions ? Pourquoi ? La joie fait sautiller, danser parce qu'elle nous donne de l'énergie, on se sent léger·e. Au contraire, la tristesse nous rend tout mou·molle, on a envie de rester tranquille..."

NB : Lire une fois cet album ne suffit pas pour une acquisition du vocabulaire des émotions, ce livre peut être lu régulièrement et peut servir à la mise en place de rituels.

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

<https://forms.gle/yfvuAmJd2aRYRHLY7a>

**THÈME****Découverte des émotions et des sensations****DURÉE****15-20 min****OBJECTIFS**

Cette activité permet aux enfants de développer leur perception sensorielle et leur capacité à identifier différentes odeurs, renforçant ainsi leur conscience de leur environnement. En explorant et en reconnaissant les odeurs, les enfants affinent leur compréhension des propriétés des objets et des aliments, ce qui stimule leur curiosité et leur capacité à exprimer leurs ressentis de manière plus précise, renforçant leur communication et leur confiance en eux/elles.

**MATÉRIEL REQUIS**

6 petits pots/verres/contenants, différents parfums comme un petit morceau de citron, de savon, de vanille, de pomme, de fromage, de café ou autre, des morceaux de coton, du papier d'aluminium et des cartes illustrées en annexe ([Annexe n°1](#))

**MESSAGE CLÉ**

Notre corps nous aide à sentir plein de choses : en découvrant les odeurs, on apprend à mieux se connaître, à comprendre nos camarades et à explorer le monde autour de nous.

**ACTIVITÉ**

1- Préparation : Mettre un parfum (morceau de citron, morceau de savon, fromage...) dans chacun des petits pots. Recouvrir le pot d'un morceau de coton pour en cacher le contenu. Si les pots sont transparents, les envelopper dans du papier d'aluminium. Noter les emplacements des odeurs pour pouvoir leur donner des indices

2- Jeu : Faire passer les enfants les un-es après les autres. Leur faire deviner le contenu chaque pot en l'associant à la bonne carte. Attention, les enfants doivent pointer la bonne image mais ne peuvent pas dire leur réponse à voix haute !

3- Discussion : Demander leur "quelle est votre odeur préférée, et celle que vous aimez le moins ? Qu'est-ce que ça vous fait quand vous sentez ces odeurs, qu'est-ce que vous ressentez ?"

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/YCvQFagg8SyZkPm77>

**THÈME****Découverte des émotions et des sensations****DURÉE****15-20 min****OBJECTIFS**

Cette activité vise à développer la curiosité et la capacité d'expression des enfants en explorant les différentes nuances du goût. En discutant de la façon dont les goûts fonctionnent sur la langue, les enfants apprennent à mieux identifier et verbaliser leurs sensations gustatives, renforçant ainsi leur communication et leur ouverture à la diversité sensorielle.

**MATÉRIEL REQUIS**

Concombres frais (car son goût est neutre), sucre/miel, jus de citron, cacao 100 %, sel, petites assiettes.

**MESSAGE CLÉ**

En explorant activement les différentes saveurs avec notre bouche, on apprend à mieux se connaître et à découvrir le monde qui nous entoure. La capacité à percevoir les goûts aide à développer notre curiosité, notre confiance, et notre estime de soi en enrichissant nos expériences sensorielles.

**ACTIVITÉ**

1- Préparation : Couper les concombres en bâtonnets de façon à ce qu'il y en ait 4 par enfant.e. Tremper chacun des 4 bâtonnets dans une saveur différente : un dans du sucre ou du miel (sucré), un dans du jus de citron (acide), un dans du cacao 100 % (amer), et saupoudrer le dernier de sel (salé). Placer les 4 bâtonnets dans le même ordre de saveurs dans des assiettes, puis les déposer devant les enfants.

2- Jeu : Demander aux enfants de fermer les yeux et de goûter un morceau de concombre. Ils/elles doivent ensuite décrire le goût ressenti : sucré, acide, amer ou salé. Tous les enfants goûtent en même temps et partagent leurs impressions.

3- Discussion : Demander leur "quel est votre goût préféré, et celui que vous aimez le moins ? Qu'est-ce que ça vous fait quand vous goûtez ces saveurs, qu'est-ce que vous ressentez ?"

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/ebex3A3Q4msJ1Rx18>

**THÈME****Découverte des émotions et des sensations****DURÉE****5 min par enfant****OBJECTIFS**

Cette activité sollicite activement le sens du toucher en invitant l'enfant-e à explorer et analyser des impressions sensorielles avec ses pieds, favorisant ainsi une meilleure conscience corporelle. En décrivant les sensations ressenties, l'enfant-e développe son vocabulaire et ses compétences linguistiques, renforçant sa capacité à exprimer ses ressentis et à mieux communiquer avec les autres, tout en stimulant son intelligence émotionnelle et sensorielle.

**MATÉRIEL REQUIS**

Grandes boîtes, bacs ou sacs en plastique enroulés, feuilles, mousse, plumes, sable, pierres, farine de pommes de terre mélangée à de l'eau, eau tempérée et serviette.

**MESSAGE CLÉ**

En explorant avec nos pieds (ou nos mains), on apprend à mieux connaître notre corps et le monde autour de nous. On ressent plein de choses différentes, et ça nous aide à mieux exprimer ce qu'on sent.

**ACTIVITÉ**

Nombre d'enfants : Illimité, mais un-e enfant-e à la fois.

1- **Préparation** : Remplir de grandes boîtes, bacs, ou sacs en plastique avec des objets de différentes matières et textures : feuilles, mousse, plumes, sable, pierres, farine, et enfin de l'eau tempérée. Prévoir une serviette pour sécher les pieds des enfants après l'activité.

2- **Jeu** : Faire marcher les enfants un-e par un-e dans les boîtes sensorielles placées en rangée. Un-e adulte accompagne chaque enfant-e pour soutenir son équilibre si nécessaire. Les enfants doivent décrire ce qu'ils/elles ressentent dans chaque boîte avec des mots descriptifs. Veiller à donner à l'enfant-e assez de temps pour bien sentir avec ses pieds.

3- **Discussion** : Demander leur "quelle est votre texture préférée, et celle que vous aimez le moins ? Qu'est-ce que ça vous fait quand vous touchez ces textures, qu'est-ce que vous ressentez ?"

4- **Pour aller plus loin** : Réaliser l'exercice avec les mains en plaçant les matériaux dans des bols recouverts d'un tissu pour cacher le contenu. L'enfant-e tâte avec ses mains et décrit ce qu'il/elle ressent, en se concentrant sur les textures sans l'aspect d'équilibre du toucher avec les pieds, tout en gardant l'activité stimulante et amusante.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/bdXQFNqcTuuWnDEv6>

**THÈME**

Développement de l'empathie

**DURÉE**

15 min

**OBJECTIFS**

Cette activité aide les enfants à découvrir et à reconnaître les émotions en observant les expressions faciales et les gestes corporels. Elle apprend aux enfants à identifier les émotions des autres et à faire le lien avec leurs propres expériences émotionnelles, renforçant ainsi leur capacité à communiquer et à comprendre leurs propres sentiments et ceux des autres.

**MATÉRIEL REQUIS**

Images représentant des enfants dans des situations et exprimant des émotions  
(Annexe n°2)

**MESSAGE CLÉ**

On peut parfois savoir ce que l'autre ressent grâce aux expressions sur son visage et aux mouvements de son corps : poings serrés, grand sourire, yeux écarquillés....

On peut trouver des indices mais on ne peut pas toujours deviner ce que l'autre ressent. Il n'y a que lui/elle qui peut le savoir.

**ACTIVITÉ**

Les enfants sont en demi groupe assis en demi cercle.

1- Placer les photos (Annexe n°2) devant les enfants, puis proposer leur de choisir une photo. Montrer la photo à tout le groupe.

2- Demander aux enfants :

- Quelle émotion penses-tu que la personne est en train de ressentir ?
- Pourquoi ressent-elle cette émotion ?
- Quand as tu déjà ressenti cette émotion toi ?

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/Mngu4zs7pgsEvqaw5>

**THÈME****Découverte des émotions et des sensations****DURÉE****30 min****OBJECTIFS**

Cette activité permet aux enfants de développer leur vocabulaire émotionnel et d'établir un lien entre leurs ressentis et les émotions en utilisant le dessin comme moyen d'expression. En dessinant et en partageant leurs créations, les enfants apprennent à exprimer ce qu'ils/elles ressentent de manière créative et personnelle, renforçant ainsi leur capacité à communiquer leurs émotions et à mieux se comprendre eux/elles-mêmes et les autres.

**MATÉRIEL REQUIS**

Papier et crayons de couleur.

**MESSAGE CLÉ**

Il y a plein de façons différentes de dessiner une émotion et de la ressentir. Le dessin est un moyen de montrer ce que l'on ressent à l'intérieur, et chaque dessin est unique, tout comme nos émotions !

**ACTIVITÉ**

1. Choisir une émotion : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût, sérénité.
2. Demander aux enfants de dessiner cette émotion, comme ils/elles souhaitent. Préciser qu'il ne s'agit pas d'un concours de dessin. On peut aider les enfants en les orientant : "ça peut être un souvenir, quelque chose qui vous fait penser à cette émotion. Quelles couleurs, quelles formes vont le mieux avec cette émotion... ?"
3. Les enfants qui le souhaitent peuvent présenter leur dessin aux autres. L'enseignant-e peut également les aider à le présenter.

*NB : Le dessin est un moyen d'expression pour les enfants, il est possible de repérer des signes de violences vécues par un enfant avec cette activité.*

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/rAdPCVRdZfeefAzR8>

**THÈME**

Développement de l'empathie

**DURÉE**

20 min

**OBJECTIFS**

Cette activité développe l'empathie des enfants en les aidant à reconnaître et interpréter les signaux non verbaux des autres, tels que les expressions faciales et le langage corporel. En observant et en discutant des réactions des protagonistes, les enfants apprennent à mieux comprendre les émotions des autres, à respecter leurs limites, et à adapter leur comportement en conséquence, renforçant ainsi leurs compétences relationnelles et émotionnelles.

**MATÉRIEL REQUIS**

Mise en situation entre 2 adultes.

**MESSAGE CLÉ**

Notre corps et notre visage montrent ce que l'on ressent, même sans parler. C'est important de bien regarder et de vérifier si l'autre a vraiment envie d'un câlin avant de le faire.

**ACTIVITÉ**

1- Expliquer aux enfants que vous allez jouer des scènes comme au théâtre. A chaque scène, ils/elles doivent deviner si la personne à qui on fait un câlin en a envie. Rejouer plusieurs fois la même scène afin que les enfants observent bien les réactions des deux protagonistes.

- Scène 1 : La 1<sup>re</sup> personne prend la 2<sup>ème</sup> personne dans ses bras qui réagit avec un visage et un corps tendus.
- Scène 2 : La personne est de dos et le câlin lui fait peur.
- Scène 3 : La 1<sup>ère</sup> personne avance en ouvrant les bras et en se stoppant devant la 2<sup>ème</sup> personne, qui sourit et fait le câlin.

2- Aider les enfants à affiner leurs observations en leur posant des questions :

- Comment la personne s'est sentie ?
- Comment le vois tu ? Comment le remarques tu ? (Le corps rigide, la bouche pas contente, les mains crispées, le sursaut qui indique la peur..)
- Qu'a fait la 1<sup>ère</sup> personne dans la 3<sup>ème</sup> scène ?

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Limites et affirmation de soi

**DURÉE**

15 min

**OBJECTIFS**

Cette activité aide les enfants à comprendre la notion de limites et d'intimité en introduisant l'idée d'un espace personnel, symbolisé par une bulle. Elle permet aux enfants de reconnaître leurs propres besoins d'espace et de respecter ceux des autres, favorisant ainsi des interactions sociales saines et respectueuses.

**MATÉRIEL REQUIS**

- Album jeunesse "La bulle de Miro" *Rhéa Dufresne, Geneviève Després. Éditeur : Fondation Marie Vincent* : [Lien.pdf](#)
- ou
- La vidéo Youtube de l'album : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_GIhjqYgG\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=_GIhjqYgG_0)

**MESSAGE CLÉ**

Chacun-e de nous a une bulle personnelle qui change de taille selon les moments et les personnes. C'est important de comprendre et de respecter la bulle des autres, tout comme on souhaite que les autres respectent la nôtre.

**ACTIVITÉ**

- 1- Lire l'histoire aux enfants (ou regarder la vidéo de l'album).
- 2- Leur demander ensuite de raconter l'histoire avec leur propres mots
- 3- Demander aux enfants : "Que représente la bulle dans l'histoire ?"
- 4- Dessiner une bulle et leur expliquer que celle-ci représente notre espace personnel. Expliquer : "Tout comme les bulles de savon, nos bulles invisibles peuvent être grandes ou petites. Il n'y a que moi qui sais la taille de ma bulle et qui peut y entrer!"

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME****Limites et affirmation de soi****DURÉE****10-15 min****OBJECTIFS**

L'activité vise à développer la conscience des enfants sur les notions d'intimité et de limites, CPS essentielles pour leur bien-être émotionnel et relationnel. En explorant ces concepts à travers des situations concrètes, les enfants apprennent à reconnaître leurs propres limites et à respecter celles des autres, renforçant ainsi leur confiance en eux/elles et leur capacité à se protéger dans diverses interactions sociales.

**MATÉRIEL REQUIS**

Extrait de l'album jeunesse La bulle de Miro : [lien pdf](#)

**MESSAGE CLÉ**

Chacun·e a sa propre bulle d'intimité qui doit être respectée. Apprendre à dire non et à en parler si quelque chose ne va pas aide à se protéger et à respecter les limites de chacun·e.

**ACTIVITÉ**

1- Lire aux enfants l'extrait où Fanny regarde sous la porte pendant que Miro s'habille et poser des questions : "Pourquoi Miro n'est-il pas content ? Pourquoi ne veut-il pas que Fanny regarde sous la porte pendant qu'il se change ?"

2- Demander aux enfants s'ils/elles savent ce qu'est l'intimité. Expliquer que : "L'intimité, c'est garder certaines choses pour soi, comme ne pas vouloir que quelqu'un·e nous voit quand on est tout·e nu·e. Tout le monde a droit à son intimité, c'est un droit fondamental qui aide à se sentir bien et en sécurité dans son corps."

- Poser la question : "Quand Miro demande à son papa 'Pour les bisous et les câlins, est-ce que je peux dire non aux personnes que j'aime ?', que lui répond son papa ?" Réponse : "Tout le monde doit respecter tes limites !"
- Rappeler l'image de la bulle symbolisant nos limites et demander : "Que faire quand quelqu'un·e dépasse nos limites ?" Réponse : On peut dire "je n'ai pas envie de ça".
- Expliquer que "si quelqu'un·e vous regarde, vous touche ou vous photographie de manière qui vous met mal à l'aise, il faut en parler à un·e adulte de confiance".

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

# ÊTRE CONSENTANT·E

## Partie 1

**THÈME**

Limites et affirmation de soi

**DURÉE**

15-20 min

**OBJECTIFS**

Cette activité introduit la notion de consentement en apprenant aux enfants à reconnaître leurs propres ressentis et à exprimer leurs limites. Elle renforce leur capacité à dire “non” quand ils/elles ne sont pas à l’aise, en leur montrant qu’il est normal et important de respecter ses propres envies et celles des autres, favorisant ainsi des interactions respectueuses et sécurisées.

**MATÉRIEL REQUIS**

La bande dessinée d’Élise Gravel disponible sur son site : [Lien ici](#)  
+ Version à colorier en annexe ([Annexe n°3](#)).

**MESSAGE CLÉ**

Être consentant·e, c’est quand on a vraiment envie de faire quelque chose. On écoute son corps pour savoir si c’est un “oui” ou un “non”, et si on ne sait pas c’est souvent non. C’est toujours important de respecter ce que l’on ressent !

**ACTIVITÉ**

1- Annoncer aux enfants qu’ils/elles vont apprendre ce que signifie “être consentant·e” puis lire la bande dessinée d’Élise Gravel au groupe. Les enfants peuvent aussi la colorier (avec la version en noir et blanc dans l’[Annexe n°3](#))

2- Demander aux enfants ce qu’ils/elles ont compris de la lecture.

3- Poser la question “Que signifie être consentant·e ?”

Puis leur expliquer : “C’est quand on est d’accord pour quelque chose parce qu’on en a vraiment envie. = c’est avoir vraiment envie de la chose qu’on va faire.”

4. Discuter avec les enfants de la manière de reconnaître le consentement : “Comment fait-on pour savoir si un animal est consentant, ou un bébé ? Et quelqu’un·e qui ne sait pas parler ?”

5. Leur demander “Comment je fais pour savoir si je suis consentant·e ou pas ?”

Puis leur expliquer : “On le ressent dans son corps, ça fait “oui” ou ça fait “non”, ça s’ouvre ou ça se ferme. Et parfois on ne sait pas, dans ces cas là on peut dire que c’est plutôt non !”

**RETOUR SUR L’ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Limites et affirmation de soi

**DURÉE**

15-20 min

**OBJECTIFS**

Cette activité permet d'introduire la notion de consentement en aidant les enfants à reconnaître leurs propres envies et à comprendre qu'ils/elles ont le droit de dire non. Elle apprend aux enfants à exprimer leurs limites et à respecter celles des autres. Savoir dire non permet aux enfants de mieux se protéger et d'avoir des interactions sociales plus respectueuses et équilibrées.

**MATÉRIEL REQUIS**

Aucun

**MESSAGE CLÉ**

Il est important de vérifier si l'autre est d'accord avant de le/la toucher ou de faire quelque chose avec lui/elle. C'est tout aussi important d'oser dire non si on n'a pas envie. Parfois, dire non, c'est prendre soin de soi et se protéger.

**ACTIVITÉ**

1- Annoncer aux enfants qu'ils/elles vont jouer à un jeu pour explorer le consentement. Ils/elles doivent réagir avec des gestes pour montrer s'ils/elles sont d'accord ou non avec des situations que vous allez leur lire. Il y a deux réponses possibles :

- Si l'enfant·e est d'accord avec la situation, il/elle ouvre grand les bras en l'air.
- Si l'enfant·e n'est pas d'accord, il/elle met une main devant lui/elle comme pour dire "stop".

2- Lire les situations une par une aux enfants :

- Un câlin à votre maman
- Un câlin du boulanger·e
- Un bisou de votre voisin·e
- Donner la main à un·e camarade de classe
- Faire un câlin à votre maîtresse/maître
- Que votre animateur·rice vous touche les cheveux
- Prendre une douche ou un bain avec quelqu'un·e d'autre
- ...

3. Observer les réactions des enfants après chaque situation et affirmer : "X est consentant·e pour faire un câlin à sa maman. Y n'est pas consentant·e pour faire un bisou à sa voisine." etc.

NB : Préciser aux enfants que certaines généralités ne sont pas vraies, par exemple on n'a pas toujours envie de faire un câlin à sa maman

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Découverte des émotions et des sensations

**DURÉE**

15-20 min

**OBJECTIFS**

Cette activité permet aux enfants de faire le lien entre leurs ressentis et les réactions de leur corps. En leur apprenant à identifier ce que signifie "se sentir à l'aise", les enfants développent une meilleure conscience de leurs émotions et de leur bien-être, ce qui les aide à s'exprimer, à se protéger et à établir des relations plus saines et respectueuses avec les autres.

**MATÉRIEL REQUIS**

Pages de l'album "La bulle de Miro" : [Lien PDF](#)

**MESSAGE CLÉ**

Quand on est à l'aise, notre corps nous envoie des signes : on se sent détendu·e, tranquille, en confiance et en sécurité. C'est important d'écouter ce que notre corps nous dit pour savoir quand on se sent bien.

**ACTIVITÉ**

1- Demander aux enfants s'ils et elles savent ce que signifie 'être à l'aise' et comment on le ressent dans son corps : "C'est quand on se sent ouvert·e à l'intérieur, les bras ouverts comme pour un câlin, on est détendu·e et bien là où on est. Ça fait un 'oui' à l'intérieur." On peut faire référence à la sérénité, une émotion vue dans "La couleur des émotions". "C'est aussi se sentir en confiance comme un chat qui dort sur le dos parce qu'il se sent en sécurité"

2- Demander aux enfants de mimer ce que c'est qu'"être à l'aise" : "À quoi ressemblez-vous quand vous vous sentez à l'aise ?"

3- Demander aux enfants : Qui veut nous parler d'un endroit où il/elle se sent en sécurité OU une personne avec laquelle il/elle se sent en sécurité ? Aider les enfants à explorer pourquoi ils/elles se sentent bien dans ce lieu ou avec cette personne.

On peut leur faire des propositions et leur amener du vocabulaire des émotions: "est-ce que tu te sentais détendu·e, heureux·se, serein·e...?"

ex : "Lorsque tu as parlé de ta joie, qu'as-tu ressenti dans ton corps ? Était-ce comme une sensation de chaleur, comme si le soleil brillait dans ton corps ?"

4- Demander aux enfants : "Comment sait-on que l'on veut dire oui ou non à un câlin ?" Montrer une image (ex. l'image de Miro dans les bras de son papa) pour illustrer un corps et un visage qui disent "oui" à un câlin.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Découverte des émotions et des sensations

**DURÉE**

10 min

**OBJECTIFS**

Cette activité aide les enfants à faire le lien entre leur corps, leurs ressentis et leurs émotions, en introduisant la notion de "mal à l'aise". En apprenant à reconnaître et à verbaliser ces sensations, les enfants développent leur intelligence émotionnelle et leur capacité à s'exprimer sur ce qu'ils/elles ressentent. Cela les aide à mieux comprendre et écouter les signaux de leur corps, favorisant ainsi des interactions sociales plus saines et respectueuses de leurs propres limites et de celles des autres.

**MATÉRIEL REQUIS**

[Annexe n°2](#), 2e page photo en bas à droite

**MESSAGE CLÉ**

On peut sentir dans notre corps quand on est mal à l'aise, ça fait comme un "non" à l'intérieur. C'est important d'écouter ces signaux pour savoir quand quelque chose ne va pas, et on peut en parler à un adulte de confiance !

**ACTIVITÉ**

- 1- Demander aux enfants s'ils/elles savent ce que veut dire "mal à l'aise". Expliquer que c'est quand on se sent tendu·e à l'intérieur, pas très bien. Quand une situation ou des paroles ne nous semblent pas tout à fait bien ou inconfortables, cela crée un malaise dans notre corps, comme un "non" intérieur. Parfois, cela se voit sur notre visage, comme pour Miro, mais parfois, cela ne se voit pas. Expliquer que quand on est mal à l'aise : "On aurait envie d'être ailleurs, avec quelqu'un·e d'autre ou tout·e seul·e. C'est comme un signal de ton corps qui te dit que quelque chose ne va pas."
- 2- Demander aux enfants de mimer à quoi ils/elles ressemblent lorsqu'ils/elles sont "mal à l'aise".
- 3- Montrer l'image en annexe et poser la question : "Cet enfant est-il à l'aise ou mal à l'aise ? Comment le savons-nous ?"
- 4- Pour aller plus loin : proposer un temps individuel avec chaque enfant·e et lui demander s'il/elle se souvient de situation où il/elle se s'est senti·e "mal à l'aise". Cette étape permet d'offrir un espace où ils/elles peuvent exprimer des choses qu'ils/elles ne souhaiteraient peut-être pas dire devant le groupe.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
Empouvoirement

**DURÉE**  
20 min

### OBJECTIFS

Cette activité permet aux enfants d'identifier les adultes de confiance dans leur entourage et de comprendre l'importance de demander de l'aide lorsqu'ils/elles en ont besoin. Elle encourage l'expression des émotions et des besoins, renforçant ainsi leur confiance en eux/elles-mêmes et leur capacité à chercher du soutien auprès d'adultes bienveillant-es et respectueux-ses.

### MATÉRIEL REQUIS

Album "La bulle de Miro" [Lien.pdf](#)

### MESSAGE CLÉ

Quand quelqu'un-e ne respecte pas nos limites, il faut en parler à un-e adulte de confiance. Si cet-te adulte ne nous aide pas, il faut en parler à un-e autre adulte, et ce jusqu'à ce qu'on nous écoute. Tous les enfants méritent d'être protégé-es, et c'est le devoir des adultes de veiller sur eux/elles !

### ACTIVITÉ

1- Présenter aux enfants la couverture du livre La bulle de Miro. Leur demander de fermer les yeux quelques secondes pour se remémorer l'histoire. Ensuite, poser la question : "C'est quoi, un-e adulte de confiance ?" Les laisser s'exprimer librement, puis leur rappeler le moment où le papa de Miro lui conseille d'en parler à un-e adulte de confiance si quelqu'un-e ne respecte pas ses limites. Expliquer que cet-te adulte est quelqu'un-e avec qui on se sent en sécurité, qu'on aime voir, qui nous fait sourire, et qui respecte notre "bulle" personnelle.

2- Demander ensuite :

"Qui vous aide à vous sentir mieux quand vous ne vous sentez pas bien ?"

"Qui sont vos adultes de confiance ?" Soulignez que l'on peut en avoir plusieurs.

3- Inviter les enfants à dessiner leur(s) adulte(s) de confiance. Chaque enfant réfléchit et dessine individuellement.

Proposer aux enfants qui le souhaitent de vous dicter une description que vous écrirez à côté de leur dessin.

4- Proposer aux enfants de présenter leur dessin au groupe.

NB : Si on le souhaite, il est possible de profiter de ce moment pour s'engager à être cet-te adulte de confiance pour eux.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Limites et affirmation de soi

**DURÉE**

20 min

**OBJECTIFS**

L'activité permet aux enfants de prendre conscience de leur corps et de comprendre les notions de zones intimes et de limites personnelles. En les aidant à identifier les endroits où ils/elles aiment ou n'aiment pas être touché-es, l'activité renforce leur capacité à exprimer leurs ressentis, à respecter leurs propres limites, et à demander de l'aide si nécessaire. Cela participe au développement de leur confiance en soi et de leur capacité à protéger leur intégrité physique et émotionnelle.

**MATÉRIEL REQUIS**

Papier et crayons de couleur + [Annexe n°4](#)

**MESSAGE CLÉ**

Dans notre corps, il y a des endroits où on n'a pas envie d'être touché-e. Si quelqu'un-e nous touche d'une manière qui nous met mal à l'aise, il est important de dire NON et d'en parler à un-e adulte de confiance. Votre corps vous appartient !

**ACTIVITÉ**

1- Les enfants sont assis·es autour d'une table avec trois crayons de couleur : vert, rouge et jaune. Chaque enfant a devant lui/elle une feuille avec une silhouette dessinée, vue de face et de dos.

2- Avant de commencer l'exercice, demander aux enfants de nommer les différentes parties du corps, en commençant par la tête jusqu'aux pieds. Mentionner toutes les parties du corps de manière naturelle incluant la vulve, le pénis et les testicules, au même titre que les autres parties du corps.



3- Expliquer aux enfants qu'ils/elles vont faire des croix sur la silhouette en suivant trois consignes (les unes après les autres), et leur assurer qu'il n'y a pas de mauvaises réponses :

- Avec le crayon vert, marquez les zones du corps où vous aimez être touché·es.
- Avec le crayon rouge, marquez les zones où vous n'aimez pas être touché·es.
- Avec le crayon jaune, marquez les zones où cela dépend (qui vous touche, dans quel contexte, et comment).

4- Pendant que les enfants complètent leurs dessins, les aider en mentionnant chaque partie du corps de manière neutre et sans distinction particulière.

5- Une fois l'exercice terminé, inviter les enfants qui le souhaitent à présenter leur dessin au reste du groupe. Les aider à verbaliser leurs ressentis et à expliquer pourquoi certaines parties de leur corps sont marquées de certaines couleurs.

Pour aller plus loin : proposer un temps individuel avec chaque enfant et lui demander de présenter son dessin, cette étape permet de d'offrir un espace où ils/elles peuvent exprimer des choses qu'ils/elles ne souhaiteraient peut-être pas dire devant le groupe.

6- Leur demander s'ils/elles savent ce que sont les "parties intimes" et pourquoi on les appelle ainsi. Leur expliquer ensuite que personne n'a le droit de toucher ces parties de notre corps à part dans certaines situations (comme pour nous laver ou nous soigner) ; et que même dans ces situations, si cela nous met mal à l'aise, il faut dire "non" et en parler à un·e adulte de confiance.

NB : Le dessin est un moyen d'expression pour les enfants, il est possible de repérer des signes de violences vécues par un enfant avec cette activité.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
Empouvoirement

**DURÉE**  
15 min

## OBJECTIFS

Cette activité permet aux enfants d'apprendre à dire "non" de manière assertive, y compris face à un-e adulte, ce qui est essentiel pour leur empouvoirement. Elle renforce leur capacité à reconnaître et à exprimer leurs limites, favorisant ainsi leur autonomie et leur confiance en eux/elles. Apprendre à dire non permet également aux enfants de se protéger, de mieux gérer leurs interactions sociales et d'établir des relations basées sur le respect mutuel.

## MATÉRIEL REQUIS

images en annexe ([Annexe n°5](#)) à imprimer en plusieurs exemplaires afin que tous les enfants puissent avoir le choix

## MESSAGE CLÉ

On a le droit de dire "non", même à un-e adulte, l'histoire de Miro explique cela. C'est important d'écouter ce qu'on ressent à l'intérieur. Parfois, on n'est pas sûr-e, et c'est bien de le dire. On peut aussi dire oui et changer d'avis, ou le contraire !

**ACTIVITÉ**

L'adulte joue le/la marchand·e d'image avec les images en [Annexe n°5](#)

1- Expliquer aux enfants qu'ils passeront un·e par un·e et qu'ils et elles pourront repartir avec l'image de leur choix. Leur dire ensuite que vous allez jouer le rôle d'un·e adulte qui prononcera des paroles dures pour les obliger à obéir à sa volonté - contre les souhaits de l'enfant. Confirmez que vous ne faites que jouer.

2- Faire passer les enfants un·e par un·e et demander à chacun·e : "Quelle est l'image que tu aimes le moins ?" et ensuite "De quelle image as-tu envie ?"

Puis dire à l'enfant : "C'est toi qui choisit" et poser devant lui/elle l'image qu'il/elle aime le moins, en ajoutant les phrases ci-dessous l'une après l'autre en laissant à l'enfant·e le temps de réagir :

- "C'est toi qui choisit, mais tu es sûr·e que tu ne veux pas cette image à la place ?"
- "C'est toi qui choisit, mais je pense que celle-ci est mieux pour toi."
- "Je suis l'adulte, je sais mieux ce que tu aimes !"

3- À la fin du jeu, inviter les enfants à parler des différentes situations et de ce qu'ils/elles ont ressenti. Demander :

- "Qu'est-ce que ça t'a fait quand on t'a donné une image que tu ne voulais pas ?"
- Pour ceux/celles qui n'ont rien dit : "Pourquoi n'as-tu rien dit ? Était-ce par peur de te faire gronder ou de me blesser ?"
- Pour ceux/celles qui ont dit non : "Tu m'as dit non, mais je n'ai pas écouté. Comment as-tu ressenti ça ?"

4- Inviter les enfants qui n'ont pas pris l'image qu'ils/elles préféraient à recommencer l'activité en affirmant leur choix et en osant dire non.

*NB : Attention à votre posture dans cette activité : Prononcez les phrases sur un ton bienveillant.*

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ**

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

## THÈME

Développement de l'empathie

## DURÉE

10 min

## OBJECTIFS

Cette activité aide les enfants à comprendre l'impact émotionnel du non-respect du consentement, en leur permettant d'identifier leurs propres limites et celles des autres. En explorant les préférences personnelles et en exprimant leurs ressentis, les enfants développent leur empathie et leur capacité à respecter les limites. Cela renforce leur compréhension des interactions sociales respectueuses et favorise des relations basées sur l'écoute et le consentement mutuel.

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun.

## MESSAGE CLÉ

On voit que nous n'avons pas toutes et tous les mêmes limites et ressentis, et c'est normal. Nos limites peuvent aussi changer selon le moment et la personne. C'est important de les respecter et de faire attention aux siennes et à celles des autres !

## ACTIVITÉ

1-Demander aux enfants de rester assis·es et de se lever s'ils/elles se reconnaissent dans les phrases suivantes. Dire aux enfants : "Levez-vous si vous n'aimez pas que l'on vous..."

- Touche les cheveux
- Fasse un câlin
- Fasse des chatouilles
- Fasse un bisou pour dire bonjour

Afin de rendre l'activité plus amusante, invitez les enfants à compter combien d'enfants se lèvent à chaque fois

2- Poser des questions après chaque phrase :

- Pourquoi est-ce que tu n'aimes pas qu'on te touche les cheveux, fasse un câlin, etc?

NB : *On n'est pas obligé de savoir pourquoi ou comment on aime ou pas telle ou telle chose !*

- Comment te sens-tu quand quelqu'un·e le fait alors que tu n'en as pas envie ?
- Comment peut-on réagir dans ces situations ? A-t-on le droit de dire non ?

3- Expliquer aux enfants que si quelqu'un·e ne veut pas de bisous ou de câlins, cela ne veut pas dire qu'il/elle nous rejette. "C'est sa limite"

"Les limites, c'est comme une bulle autour de ton corps et de tes sentiments. Elle dit ce qui est correct pour toi et ce qui ne l'est pas. Par exemple, si tu n'aimes pas qu'on te fasse un câlin, tu as le droit de dire 'non' et les autres doivent écouter".

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
Empouvoirement

**DURÉE**  
15 MIN

### OBJECTIFS

Cette activité permet aux enfants d'apprendre à dire « non » de manière assertive, tout en renforçant leur sentiment d'empouvoirement. En s'entraînant à exprimer leur refus avec force et confiance, les enfants développent leur capacité à affirmer leurs limites. L'activité les aide également à réfléchir aux situations où il peut être difficile de dire « non », renforçant ainsi leur autonomie, leur confiance en eux, et leur capacité à se protéger et à faire respecter leurs besoins.

### MATÉRIEL REQUIS

Aucun.

### MESSAGE CLÉ

Si quelqu'un ne respecte pas mes limites, c'est important d'oser le lui dire. Et si la personne ne m'écoute pas, j'ai le droit de dire "Non" de manière ferme et déterminée !

### ACTIVITÉ

1- Mettre le groupe debout en cercle. Expliquer aux enfants que dire « non » peut être facile pour certaines personnes, mais difficile pour d'autres. Aujourd'hui, ils et elles vont s'entraîner à dire « non » de manière déterminée.

2- Montrer comment dire « non » en se sentant fort-e : adopter une posture ancrée, avec un regard déterminé et une voix qui vient du ventre. Expliquer qu'on peut dire « non » de manière ferme sans avoir besoin de crier.

3- Exercice : Un enfant volontaire dit « non » en utilisant l'intonation, l'intention et la gestuelle de son choix. Ensuite, tout le groupe répète ce « non » en chœur en imitant l'intention. Répéter l'exercice avec d'autres volontaires.

4- Après l'exercice, faire asseoir les enfants et leur poser ces questions :  
Est-il possible de dire « non » à n'importe qui (personne connue ou pas, qu'on aime ou pas) ?

Est-ce qu'on dit « non » de la même façon si on est seul-e ou en groupe ?  
Pourquoi est-ce parfois difficile de dire « non » ?

5- Proposer de refaire l'exercice une dernière fois, tous ensemble en chœur, en leur permettant de dire « non » très fort. Leur rappeler que le son doit venir du ventre et non de la gorge.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
Empouvoirement

**DURÉE**  
20 min

## OBJECTIFS

Cette activité aide les enfants à développer la conscience de soi en reconnaissant leurs émotions, notamment la colère. Elle les encourage à réguler cette émotion de manière saine et constructive, en leur offrant des outils pour libérer l'énergie de la colère sans faire de mal. En créant des espaces de calme, cette activité favorise l'apprentissage de techniques de régulation émotionnelle qui renforcent leur bien-être et leur capacité à interagir de manière positive avec les autres.

## MATÉRIEL REQUIS

Mobilier en mousse (ou objet gros et mou sur lequel on pourra taper).

## MESSAGE CLÉ

Quand je ressens de la colère parce que l'autre me dit "non" ou pose des limites, c'est normal. C'est ok de ressentir cette colère, mais il n'est pas ok de taper ou de casser. Je peux libérer l'énergie de ma colère sans faire de mal, puis aller dans un coin calme pour me détendre et retrouver le calme.

## ACTIVITÉ

1- Aider les enfants à identifier l'émotion de "frustration" en leur posant des questions comme : "Qu'est-ce que tu ressens quand tu perds à un jeu, quand on ne te prête pas un jouet, ou quand tu veux un bonbon mais que tu ne peux pas l'avoir ?"

Expliquer que parfois, l'émotion devient très forte à l'intérieur, et cela peut donner envie de crier, taper, ou mordre.

Donner des exemples concrets sur les sensations physiques comme les poings serrés, la mâchoire crispée, et beaucoup d'énergie dans le ventre ou dans la poitrine.

2- Demander aux enfants de montrer comment ils/elles se sentent quand ils/elles sont en colère. Inviter les enfants à se concentrer sur ce qu'ils/elles ressentent et à mettre la main sur la partie de leur corps où la sensation est présente.

3- Demander aux enfants : "Qui sait comment on fait pour ne pas taper quand on est très en colère ?" Expliquer qu'il est normal de ressentir de la colère, mais qu'il n'est pas acceptable de taper ou de casser quelque chose. Leur annoncer ensuite qu'on va voir comment libérer l'énergie de la colère sans détruire ni (se) faire mal.

4- Mettre les enfants en ligne et leur demander de vous imiter. Montrer comment donner un coup de poing de karaté pour libérer l'énergie. Ils/elles doivent inspirer profondément, ressentir l'énergie de la colère, puis donner un coup de poing en expirant avec un son fort ("Fffff !")

5- Proposer aux enfants de taper quelque chose de mou (comme un fauteuil en mousse ou un coussin) en canalisant l'énergie par la respiration : on inspire profondément par le ventre et on frappe sur l'expiration. Rappeler qu'il s'agit de libérer la colère pour retrouver le calme, et non de s'exciter. Une fois l'énergie libérée, encourager les enfants à faire quelque chose pour se calmer, comme respirer profondément ou faire une posture de yoga.

6- Réfléchir collectivement à la création d'un "coin calme" dans la classe ou la cour, où les enfants peuvent se détendre. Proposer de remplir cet espace avec des coussins, des livres, des doudous, ou des bouteilles sensorielles à créer lors d'une autre activité.

Faire un rituel de respiration (Cf. [Rituels](#)) pour aider au retour au calme.

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**

Développement de l'empathie

**DURÉE**

20 min

**OBJECTIFS**

Cette activité aide les enfants à développer conscience de soi l'empathie en explorant le consentement et leurs sensibilités corporelles. En leur offrant un espace sécurisé pour exprimer leurs limites et ajuster l'intensité des touchers, ils/elles apprennent à respecter les besoins des autres. Cela renforce leur capacité à communiquer de manière respectueuse et à bâtir des relations basées sur le consentement et le respect mutuel.

**MATÉRIEL REQUIS**

Aucun.

**MESSAGE CLÉ**

Il y a des touchers qu'on aime et qui font comme un 'oui' à l'intérieur, et d'autres qu'on n'aime pas et qui font comme un 'non' à l'intérieur. C'est important de dire 'stop' si quelqu'un-e nous touche d'une manière qui ne nous plaît pas, même si c'est un-e adulte.

## ACTIVITÉ

1- Mettre les enfants par deux, l'un·e derrière l'autre. L'enfant derrière joue le rôle de "la météo" et l'enfant devant celui de "la planète Terre". L'enfant "météo" touche le dos de l'enfant "planète Terre". Expliquer et montrer tous les gestes avant de commencer, en précisant que chacun·e peut dire "stop" à tout moment.

2- Expliquer que, avant de toucher le dos de l'autre, l'enfant placé·e à l'arrière doit demander s'il/elle peut le faire. Si l'autre dit non, il/elle peut réaliser l'exercice sur lui/elle-même, en plaçant ses mains sur son ventre.

Donner ensuite les consignes tout au long de l'histoire :

- "Le soleil se lève et répand ses rayons chauds" (longs mouvements légers avec les mains).
- "De gros nuages sombres arrivent, remplis de pluie" (tapotements sur le dos comme des gouttes).
- "La pluie devient de la neige qui tombe doucement" (mouvements plus appuyés en malaxant avec les paumes).
- "Le soleil revient, réchauffant le sol" (mouvements rapides comme pour réchauffer quelqu'un·e).
- "Enfin, le soleil se couche" (enlever doucement les mains).

3- Changer de rôle pour que chaque enfant puisse jouer à la fois "la météo" et "la Terre".

4- Demander aux enfants s'ils/elles ont aimé l'exercice, quels gestes ils/elles ont préférés. Leur demander si c'est plus facile de dire ce qu'ils/elles aiment ou ce qu'ils/elles n'aiment pas.

5- Refaire l'exercice en laissant les enfants choisir les séquences qu'ils/elles préfèrent et en ajustant l'intensité des gestes. Ils/elles peuvent demander à ce que les mouvements soient plus ou moins doux ou rapides.

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
Empouvoirement

**DURÉE**  
15 min

### OBJECTIFS

Cette activité favorise l'affirmation de soi et l'empouvoirement en permettant aux enfants de s'entraîner à dire "non" avec assurance dans un cadre ludique. En prenant conscience de la force et de l'importance de leur "non", ils/elles apprennent à exprimer leurs limites de manière claire et à se protéger dans des situations inconfortables ou dangereuses. Cela renforce leur confiance en eux/elles et leur capacité à faire respecter leurs besoins.

### MATÉRIEL REQUIS

Des feuilles de journal.

### MESSAGE CLÉ

Parfois, c'est difficile de dire non parce qu'on n'est pas sûr·e d'en avoir le droit ou parce qu'on a peur de gâcher quelque chose. Mais si quelqu'un·e nous fait nous sentir mal ou en danger, il est important de dire "non, je ne suis pas d'accord" et/ou d'en parler à un·e adulte de confiance.

### ACTIVITÉ

1- Demander aux enfants s'ils/elles se souviennent de l'activité où ils/elles ont dit non ensemble et leur poser la question : "Est-ce que c'est toujours facile de dire non, dans toutes les situations ?" Proposez aux enfants de lever la main : ceux/celles qui trouvent facile de dire non d'abord, puis ceux/celles qui trouvent cela difficile.

2- Expliquer que ce n'est pas toujours facile de dire "non". Pour certain·es, c'est plus simple, mais pour d'autres c'est compliqué, et cela peut dépendre de la personne en face de nous. Leur dire "Aujourd'hui on va s'entraîner à dire non en se sentant fort·e !"

3- Dans l'esprit de Karaté Kid, demander aux enfants de faire un mouvement de karaté dans l'air tout en disant "NON", puis "NON, je ne suis pas d'accord", et enfin "Non, je veux que tu arrêtes !"

4- Faire s'aligner les enfants et brandir un journal devant chacun·e. Ils/elles doivent dire "NON" avec force et donner un coup style karaté sur le journal pour le déchirer en deux. Leur rappeler de faire attention à 3 choses : à **soi**, aux **autres** et au **matériel**.

### RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

<https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

**THÈME**  
**Empouvoirement**

**DURÉE**  
**15 min**

## OBJECTIFS

Cette activité favorise l'affirmation de soi et l'empouvoirement en utilisant la danse comme un moyen pour les enfants de ressentir et exprimer leur force intérieure. À travers le mouvement, ils/elles apprennent à s'ancrer dans leur corps, à prendre conscience de leur puissance, et à renforcer leur confiance en eux/elles. Cela leur permet de développer leur capacité à s'affirmer dans diverses situations et à se sentir plus fort-es émotionnellement et physiquement.

## MATÉRIEL REQUIS

vidéo "Le haka de la Nouvelle-Zélande face à la France" sur [YouTube](#)

## MESSAGE CLÉ

Ressentir qu'on a de la force peut nous donner du courage. Chaque enfant a de la force en lui/elle, et on peut la sentir de différentes façons (avec le haka, en criant, en disant "non", avec son regard...).

## ACTIVITÉ

1- Expliquer aux enfants que l'on peut utiliser la danse pour se donner de la force. Dites leur par exemple que "le Haka est une danse rituelle réalisée par les joueurs et joueuses néo-zélandais-es avant leurs matchs de rugby".

Montrer l'extrait vidéo, en précisant que l'équipe féminine le fait aussi.

2- Demander aux enfants pourquoi, selon eux/elles, les joueur-ses font cette danse avant le match. Que ressentent-ils/elles ?

(Réponses attendues : se sentir fort-es, se mettre en posture de gagnant-es.)

3- Annoncer que vous allez apprendre une variation du Haka pour se sentir fort-es :

- S'ancrer dans le sol : quand on te pousse, tu restes debout, tu es solide sur tes jambes.
- Taper le sol avec le pied droit, puis avec le gauche.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche, puis la main gauche sur l'épaule droite.
- Taper ses cuisses des deux mains deux fois. Ils/elles peuvent faire le son "HA" au moment où les mains touchent les cuisses.

4- Demander aux enfants comment ils/elles se sont senti-es pendant la danse. Leur proposer de raconter ou de dessiner d'autres moments où ils/elles se sentent fort-es à l'intérieur.

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>



THÈME : Empouvoirement

DURÉE 15 min

**OBJECTIFS**

Cette activité permet aux enfants de prendre conscience de leurs droits et des devoirs des adultes envers eux/elles. Elle leur apprend à identifier des situations où leurs droits ne sont pas respectés et à demander de l'aide de manière concrète. En les dotant d'outils pour se protéger, cette activité renforce leur autonomie, leur sécurité, et leur confiance dans les adultes de confiance qui peuvent les aider.

**MATÉRIEL REQUIS**

Images droit des enfants en annexe ([Annexe n°6](#))

**MESSAGE CLÉ**

Tous les enfants ont des droits qui doivent être respectés. C'est le rôle des adultes de protéger les enfants et de veiller à leur bien-être et à leur sécurité. Chaque enfant·e, sans exception, mérite d'être protégé·e et écouté·e.

**ACTIVITÉ**

1- Demander aux enfants s'ils/elles savent ce que sont "Les droits de l'enfant". Expliquer que ce sont des droits humains spécialement conçus pour les enfants, afin de répondre à leurs besoins et les aider à bien grandir.

2- Montrer une carte représentant un droit (cette activité peut être réalisée en plusieurs fois, avec deux cartes à deviner par séance par exemple). Les enfants doivent deviner de quel droit il s'agit. Pour animer la carte "Être protégé de toutes formes de violences et de maltraitements", expliquer : "Si tu as tout le temps ou souvent peur chez toi, ce n'est pas normal — cela signifie que tu n'es pas en sécurité."

3- Demander aux enfants ce qu'ils/elles peuvent faire si leurs droits ne sont pas respectés. Expliquer qu'ils/elles peuvent parler à un·e adulte de confiance ou à un·e autre adulte qui pourra les aider. Clarifier qu'il peut parfois être difficile de se défendre seul·e, et que demander de l'aide est essentiel. Présenter le numéro 119, une ligne d'écoute pour les enfants qui subissent des maltraitements ou qui se sentent seul·es face à un gros problème. Écrire et afficher le numéro dans la classe.

4- Apprendre ensemble une phrase pour demander de l'aide, par exemple : "J'ai souvent peur chez moi ; Je ne me sens pas en sécurité avec cette personne ; Je ne me sens pas bien chez moi ; Je suis mal, j'ai besoin d'aide."

Préciser qu'il existe d'autres phrases, et celles-ci sont des exemples.

NB : *Dire les exemples de phrases avec un ton calme et serein pour éviter de transmettre de l'anxiété.*

**RETOUR SUR L'ACTIVITÉ** <https://forms.gle/fQpxXrAtzuWnxRVv5>

# ANNEXES

## SOMMAIRE DES ANNEXES

Annexe n°1 - Activité 2.....p.50 à 51

Annexe n°2 - Activités 5 et 12.....p.52 à 57

Annexe n°3 - Activité 10.....p.58 à 60

Annexe n°4 - Activité 16.....p.61 à 63

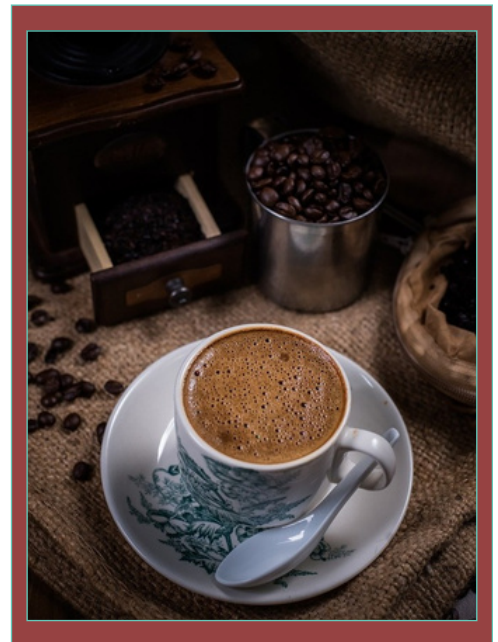
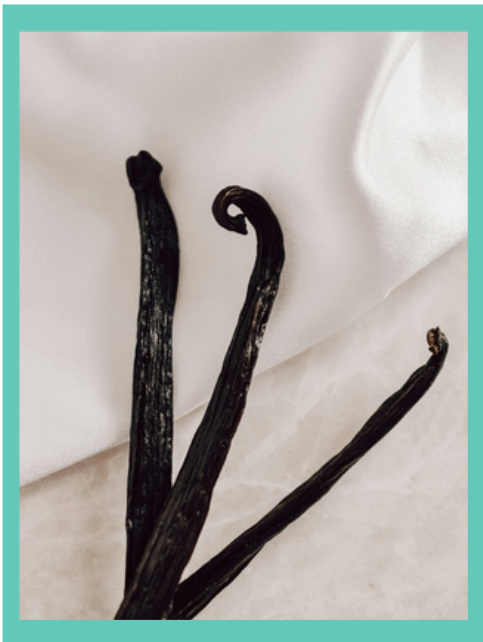
Annexe n°5 - Activité 17.....p.64 à 66

Annexe n°6 - Activité 23.....p.67 à 73



# ANNEXE N°1

## Activité 2





# ANNEXE N°2

## Activités 5 et 12











The background of the page is a white canvas decorated with several large, organic, hand-drawn shapes in muted colors: teal, pink, yellow, and grey. Some of these shapes are filled with small, evenly spaced dots in the same color as the shape. The dots are arranged in clusters or patterns within the shapes. The overall style is modern and minimalist.

# ANNEXE N°3

## Activité 10

# LE CONSENTEMENT

EXPLIQUÉ AUX ENFANTS (ET AUSSI AUX GRANDS).



Ton corps t'appartient. Personne ne devrait toucher ton corps si tu n'en as pas envie.



Tu as le droit d'aimer recevoir des câlins ou des bisous...

...ou pas.



Moi, j'aime les câlins.

Moi, ça me rend mal à l'aise.

Et pour les autres, c'est pareil.

Si tu aimes recevoir des câlins, ça ne veut pas dire que les autres sont obligés d'aimer ça eux aussi.



Tu as envie de faire un câlin ou un bisou à quelqu'un? Demande-lui la permission avant.



Tu veux un câlin?

Oui!

Si la personne dit non, ne lui fais pas de câlin.



Non, je préfère te serrer la main, d'accord?

OK.

Si l'autre personne ne répond pas OUI, ne lui fais pas de câlin. Elle est peut-être trop gênée pour te dire NON. Elle a peut-être peur de te faire de la peine. Ça ne veut pas dire qu'elle veut un câlin!

PAS DE **OUI**

=

PAS DE **CÂLIN.**

C'est la même chose pour:

- **LES BISOUS**
- **LES CARESSES**
- **DONNER LA MAIN**

Et cette règle s'applique aussi aux **GRANDES PERSONNES.\***

Les adultes non plus ne devraient pas te toucher sans ta permission.

Ton corps t'appartient, et le corps des autres leur appartient. Tu ne peux pas toucher les autres sans leur permission, et les autres ne peuvent pas te toucher sans la tienne.



OK!

C'est pas compliqué!

\* Sauf pour ta santé ou pour ta sécurité.

# LE CONSENTEMENT

EXPLIQUÉ AUX ENFANTS (ET AUSSI AUX GRANDS).



Si l'autre personne ne répond pas OUI, ne lui fais pas de câlin. Elle est peut-être trop gênée pour te dire NON. Elle a peut-être peur de te faire de la peine. Ça ne veut pas dire qu'elle veut un câlin !

PAS DE OUI  
=  
PAS DE CÂLIN.

C'est la même chose pour:

- LES BISOUS
- LES CARESSES
- DONNER LA MAIN

Et cette règle s'applique aussi aux **GRANDES PERSONNES\***

Les adultes non plus ne devraient pas te toucher sans ta permission.



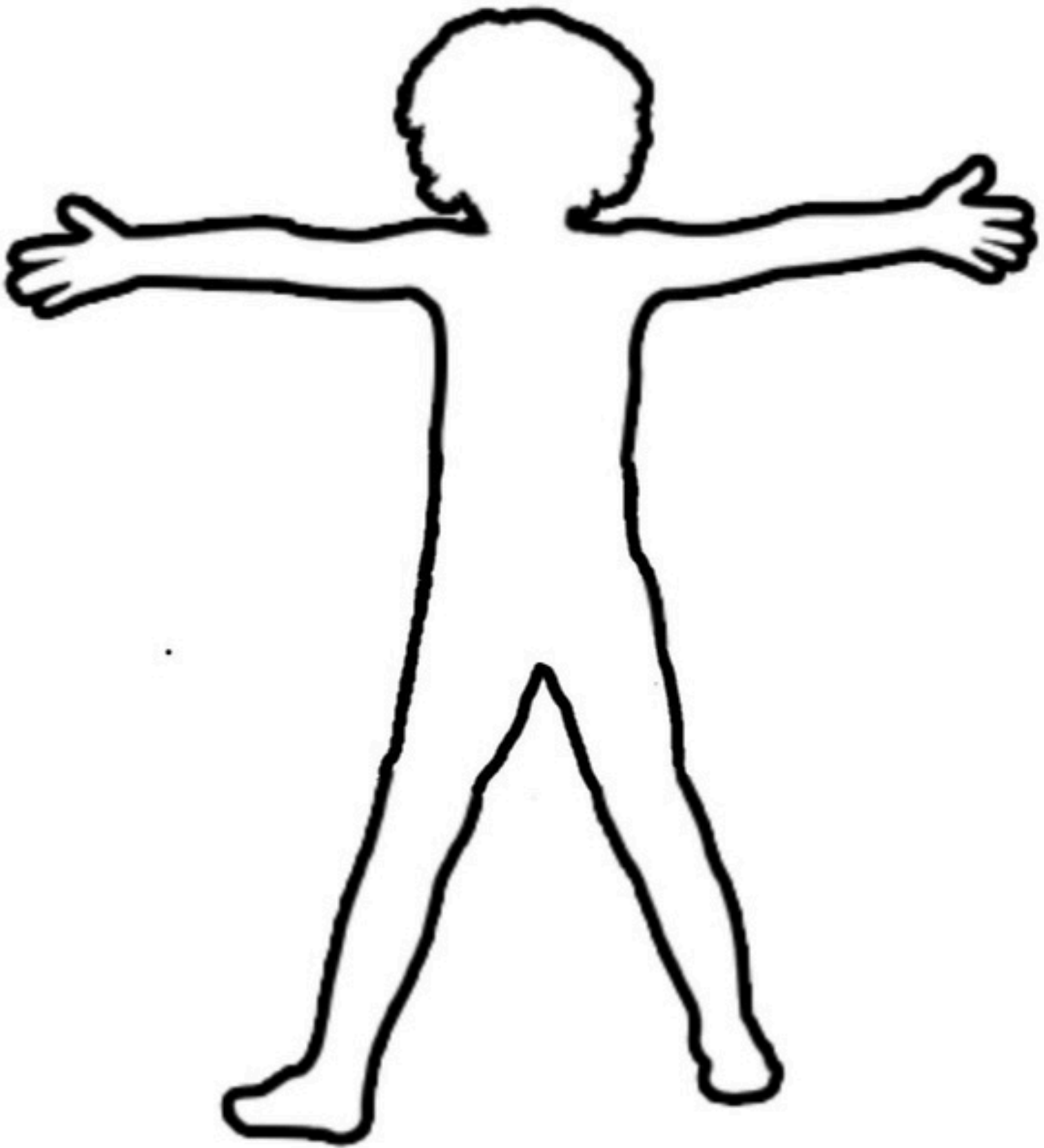
\* Sauf pour ta santé ou pour ta sécurité.

The background of the page is a white canvas decorated with various abstract shapes and patterns. There are large, irregular shapes in shades of teal, yellow, and pink. Some of these shapes are filled with small, evenly spaced dots in colors matching the shapes or in purple. The overall aesthetic is modern and artistic.

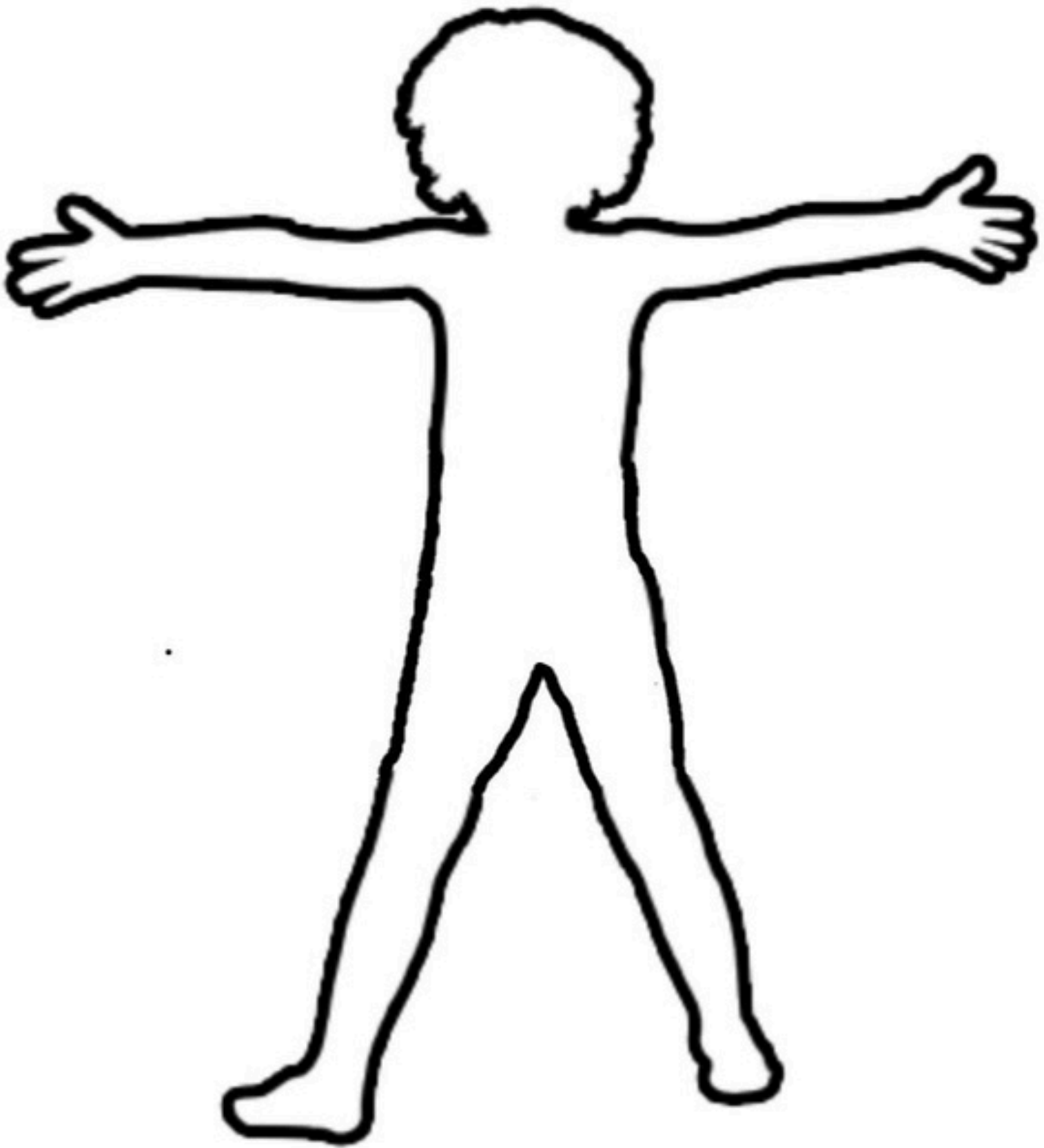
# ANNEXE N°4

## Activité 16

DEVANT



DERRIÈRE

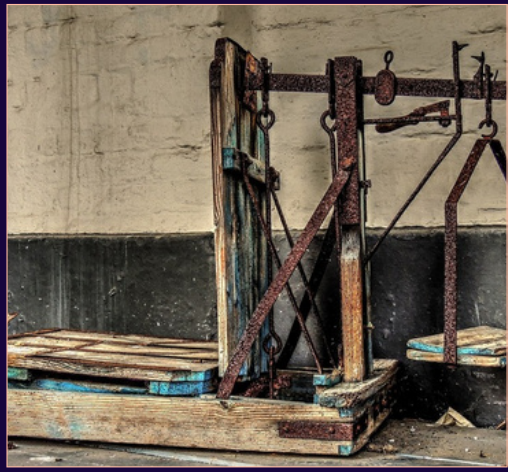


The background of the page is a white canvas decorated with various abstract shapes and patterns. There are large, irregular shapes in shades of teal, yellow, and pink. Some of these shapes are filled with small, evenly spaced dots in colors matching the shapes or in a contrasting color like purple or orange. The overall style is modern and artistic.

# ANNEXE N°5

## Activité 17







# ANNEXE N°6

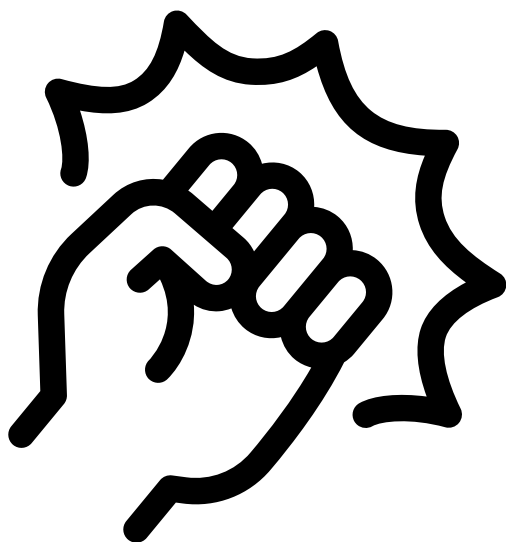
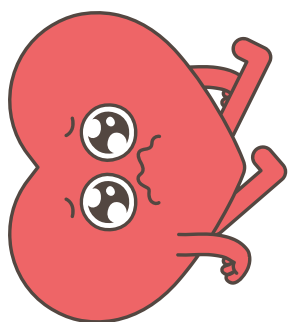
## Activité 23



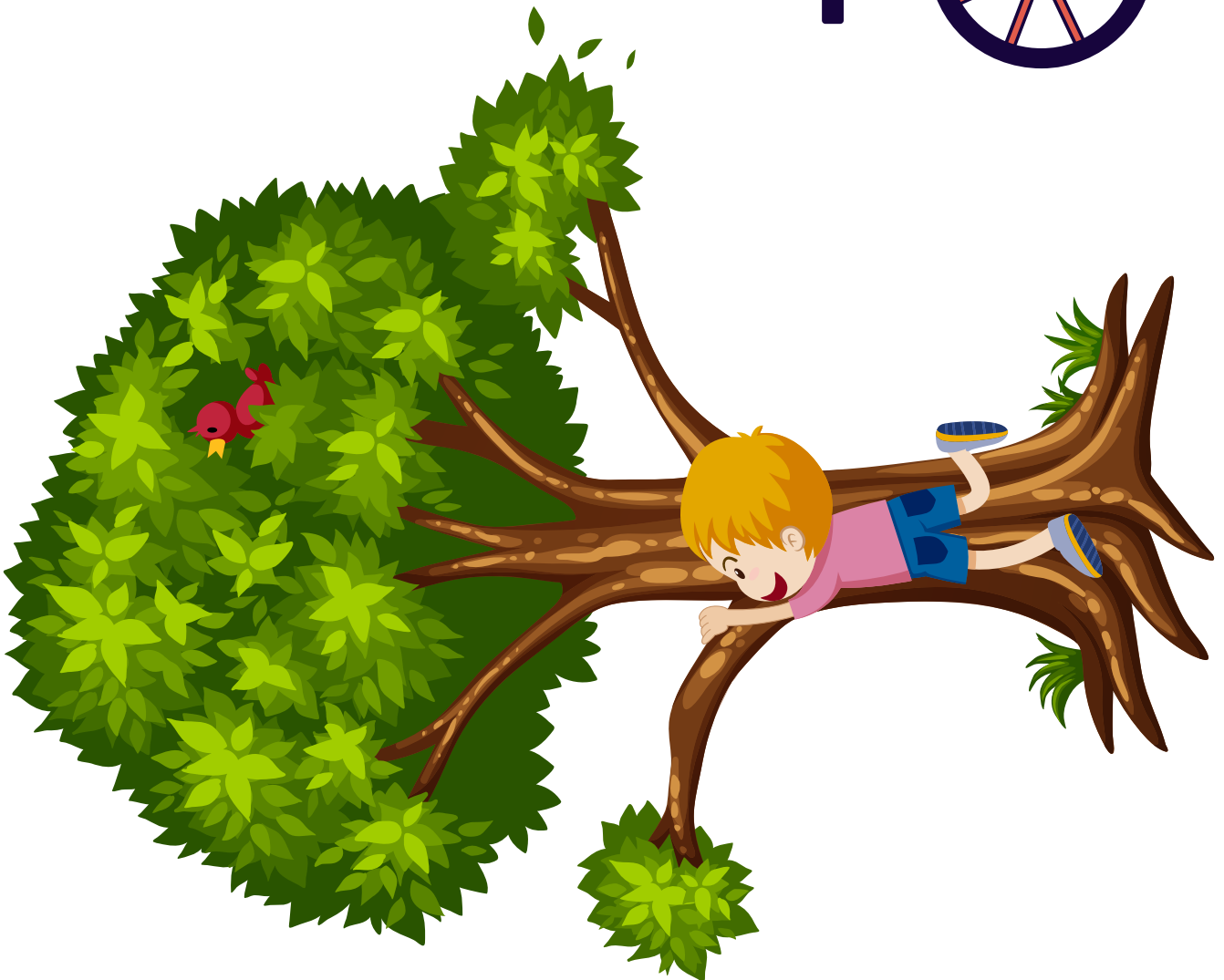
# Donner ton avis et être écouté·e



# Être protégé·e de toute forme de violence et de maltraitance



# Jouer et s'amuser



# Avoir une famille, être entouré.e et aimé.e



# Droit au respect et à l'égalité



# CRÉDITS

**CETTE BOÎTE À OUTILS  
EST UNE CO-CRÉATION PRODUITE ET COORDONNÉE PAR :**

L'ASSOCIATION L'ŒIL DU LOUP

Marie Beaurepaire  
Esther Gay-Varlin  
Alex Pommatau

Johanne Ranson  
Lucile Vincent

**AVEC LA PARTICIPATION DE :**

CENTER FOR VIOLENCE PREVENTION

Ditte Bjerregaard  
Cecilie Kramer  
Mie Wedsgaard Storm

MATERNELLE DÉGENRÉE

Alison Allard

**POUR LA PHASE D'EXPÉRIMENTATION :**

ÉCOLE MATERNELLE BOUGE, MARSEILLE

**Tous les enfants de grande section de maternelle ainsi que l'équipe enseignante :**

Alice Chauvin  
Isabelle Giraud  
Melissa Medjani

**POUR LE FINANCEMENT DU PROJET :**

Programme ERASMUS+ de l'Union Européenne

Merci à **Sonia Omakir** et à la **Métropole Aix-Marseille-Provence**  
pour leur accompagnement au dépôt de dossier

