

# Mon premier livre sur la sécurité

*Stratégies de protection pour  
vos enfants de 4-7 ans*



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™  
Aider les familles. Protéger les enfants.



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

*Aider les familles. Protéger les enfants.*

Le Centre canadien de protection de l'enfance est un organisme de bienfaisance national voué à la protection de tous les enfants. Il offre des programmes et des services à la population canadienne dans le but de réduire la violence faite aux enfants.

[protegeonsnosenfants.ca](http://protegeonsnosenfants.ca)



enfants avertis™

Enfants avertis est un programme du Centre canadien de protection de l'enfance. Ce programme interactif d'éducation à l'autoprotection s'adresse aux élèves de la maternelle jusqu'au secondaire.

[enfantsavertis.ca](http://enfantsavertis.ca)

Les stratégies de protection et les autres renseignements présentés dans ce cahier ne visent qu'à informer le lecteur, non à lui fournir des conseils de nature juridique ou autre. *Mon premier livre sur la sécurité* s'adresse principalement aux parents de jeunes enfants et propose des activités parents-enfants. Consultez la section « Renseignements pour les parents » pour voir plus en détail comment utiliser ce livre.

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (CCPE), 615, chemin Academy, Winnipeg (Manitoba) Canada, pour l'intégralité du contenu et du visuel. Tous droits réservés. **Il est interdit de publier une version électronique intégrale ou partielle du présent document. Reproduction, distribution ou conservation interdites, sauf dans les cas ci-dessous.** Il est interdit à quiconque et en toutes circonstances de reproduire ce document (intégralement ou partiellement, sur support papier ou numérique) à des fins commerciales. Pour les enseignants et autres professionnels qui travaillent avec des enfants, le nombre de copies est limité à une pour le professionnel et une pour chaque enfant. Les parents sont autorisés à faire au plus cinq copies. Si vous désirez reproduire ce document en grande quantité ou l'utiliser à des fins autres que celles mentionnées précédemment, adressez votre demande à [info@protegeonsnosenfants.ca](mailto:info@protegeonsnosenfants.ca).

« Enfants avertis » est une marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. (CCPE) déposée au Canada.

« CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE » est utilisé au Canada comme marque de commerce du CCPE.

ISBN 978-1-988809-37-3 (version papier)

ISBN 978-1-988809-38-0 (version électronique)

Juin 2018

# Table des matières

<b>RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS</b> .....	<b>4</b>
<b>SUJETS À DISCUTER AVEC VOS ENFANTS DE 4-7 ANS</b> .....	<b>4</b>
<b>LES GRANDES PERSONNES DE CONFIANCE QUI M'ENTOURENT</b> .....	<b>6</b>
<b>LES ÉMOTIONS</b> .....	<b>8</b>
<b>NOMS DES PARTIES DU CORPS</b> .....	<b>12</b>

## Renseignements pour les parents

Ce cahier d'activités propose aux parents des activités qui sont adaptées aux enfants de 4 à 7 ans et qui leur apprendront à mieux se protéger. À cet âge, la répétition facilite beaucoup l'apprentissage. À force de s'exercer à mettre en pratique les notions apprises, l'enfant deviendra mieux apte à se protéger en situation réelle.

Les rubriques qui suivent expliquent en quoi les activités proposées apprendront à votre enfant à mieux se protéger.

## Sujets à discuter avec vos enfants de 4-7 ans

### Grandes personnes de confiance

Aidez votre enfant à identifier dans son entourage les grandes personnes de confiance à qui il peut demander de l'aide et du soutien. Nous préférons ici parler de *grande personne* plutôt que d'*adulte* parce que les enfants de cet âge trouvent l'expression *grande personne* moins abstraite que le terme *adulte*.

### Reconnaître et nommer les émotions

L'éveil aux émotions aide les enfants à développer leur conscience de soi. Tout enfant doit savoir identifier et nommer ses émotions et reconnaître les émotions d'autrui (Greenberg, 2004).

L'éveil aux émotions encourage l'enfant à parler de ses émotions afin de résoudre des problèmes. Les gens ont une tendance naturelle à éviter les émotions négatives. Les adultes essaient généralement de protéger les enfants contre les émotions négatives; or, ces émotions sont importantes, car elles nous préviennent en présence de situations anormales ou potentiellement dangereuses. La peur, la tristesse et la colère nous envoient des messages de douleur qui nous incitent à faire quelque chose pour écarter les dangers qui peuvent se présenter à nous. **Ces émotions sont souvent notre première ligne de défense contre le danger** (Seligman, 1995).

Greenberg, M. (2004). *Destructive emotions: How can we overcome them?* New York: Bantam Books.

Seligman, M. (1995). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience.* New York: HarperCollins Publisher.



## Nommer les parties du corps

Pour leur sécurité, il est important que les enfants apprennent à nommer correctement les parties de leur corps.

Désignez les parties intimes par leur vrai nom pour que votre enfant apprenne les bons mots. Cela lui sera particulièrement utile s'il devait dévoiler un abus sexuel, car l'adulte à qui il se confiera comprendra alors clairement ce que l'enfant lui dit. Si l'enfant connaît les bons termes, la communication adulte-enfant durant le dévoilement n'en sera que plus facile.

## Fixer des limites saines

Apprendre les limites aux enfants dès leur jeune âge aide beaucoup à les rendre moins vulnérables. Les limites sont un moyen de baliser convenablement les relations interpersonnelles. Souvent, les auteurs d'abus pédosexuels font fi des limites et cherchent à banaliser des comportements inappropriés. Apprendre les limites aux enfants leur donne des repères en ce qui concerne les comportements sûrs et les aide à déceler les comportements inappropriés.

## Les BONS et les MAUVAIS secrets

Avant 6 ans, la notion de secret est très abstraite pour les enfants. On cherche donc davantage à leur faire comprendre la différence entre des comportements prudents et imprudents et des situations sûres et dangereuses. Vers 6-7 ans, on peut commencer à aborder la question des secrets. Un bon secret est un secret dont l'issue est connue; c'est un secret qui finira par se savoir, par exemple une fête surprise ou un cadeau. Un mauvais secret est un secret que l'enfant est sommé de ne pas répéter et dont l'issue est inconnue. Insistez sur le fait qu'**un secret concernant un contact physique est un MAUVAIS secret**. Les enfants doivent aussi comprendre l'importance de prévenir un adulte à qui ils peuvent demander de l'aide si quelqu'un prend une photo d'eux et leur dit de garder le secret. Insistez sur le fait qu'**un secret concernant une photo est un MAUVAIS secret**. Soulignez que ces activités, lorsqu'elles sont entourées de **secret**, recèlent un danger potentiel.

## Comment éviter d'effrayer mon enfant?

Abordez calmement les questions de sécurité. Parlez-en de façon pragmatique en tenant compte de l'âge de l'enfant, comme vous le feriez si vous lui parliez de sécurité à vélo, de sécurité aquatique, de sécurité automobile ou de sécurité incendie. N'oubliez pas de revenir souvent sur ces concepts pour habituer votre enfant à faire ce qu'il faut pour se protéger dans la vie de tous les jours.

# Les grandes personnes de confiance qui m'entourent

## LE RÔLE DES GRANDES PERSONNES – DISCUSSION

Expliquez à votre enfant que les grandes personnes sont censées prendre soin des enfants et les protéger. Dites-lui que les grandes personnes qui protègent les enfants et qui veillent sur leur sécurité sont des grandes personnes à qui il peut demander de l'aide.

Posez les questions suivantes à votre enfant :

- Peux-tu me donner des exemples de grandes personnes?  
**Réponses possibles :** Maman, papa, grand-maman, grand-papa, enseignante, etc.
- Qu'est-ce qu'une grande personne est censée faire?  
**Réponses possibles :** S'occuper des enfants, les protéger, etc.
- Qu'est-ce qu'un enfant est censé faire?  
**Réponses possibles :** S'amuser, etc.
- Qui sont les grandes personnes qui prennent soin de toi?  
**Réponses possibles :** Ma mère, mon père, mon enseignante/enseignant, etc.
- Comment est-ce que les grandes personnes prennent soin de toi?  
**Réponses possibles :** Elles me font à manger, me protègent, m'aiment, etc.

## GRANDES PERSONNES DE CONFIANCE À QUI J'IRAIS DEMANDER DE L'AIDE (ENDROITS) – DISCUSSION

Aidez votre enfant à trouver des exemples de grandes personnes à qui un enfant peut demander de l'aide.

- Qui sont les grandes personnes à qui tu peux demander de l'aide à l'école?
- Qui sont les grandes personnes à qui tu peux demander de l'aide à la maison?
- Qui sont les grandes personnes à qui tu peux demander de l'aide à la garderie?
- Qui sont les grandes personnes à qui tu peux demander de l'aide à d'autres endroits?

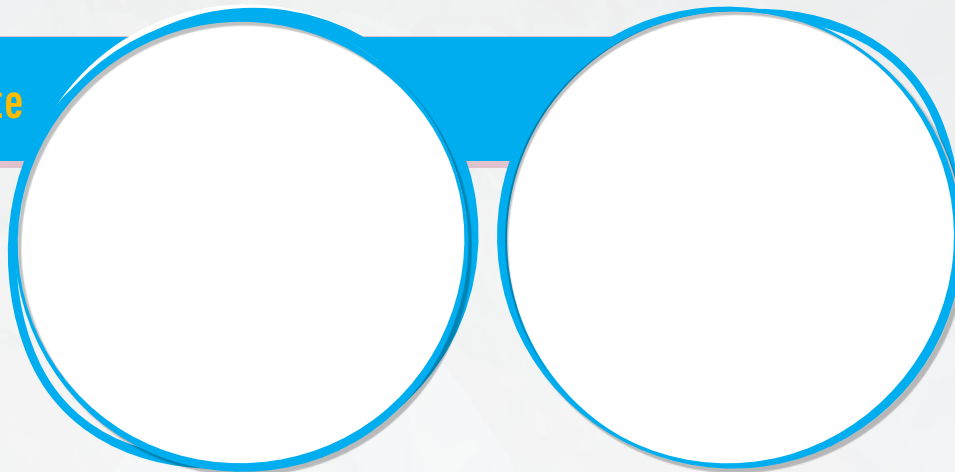




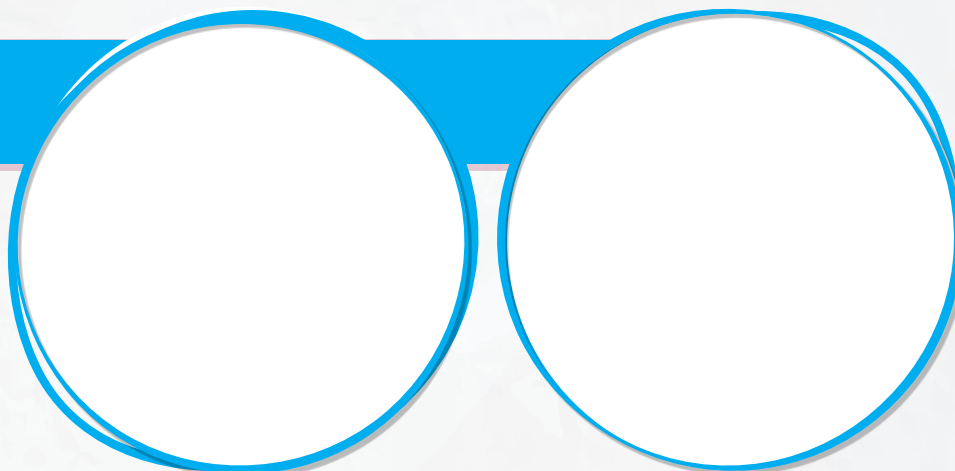
## MES GRANDES PERSONNES DE CONFIANCE – ACTIVITÉ

Demandez à votre enfant de dessiner des grandes personnes qu'il va voir :

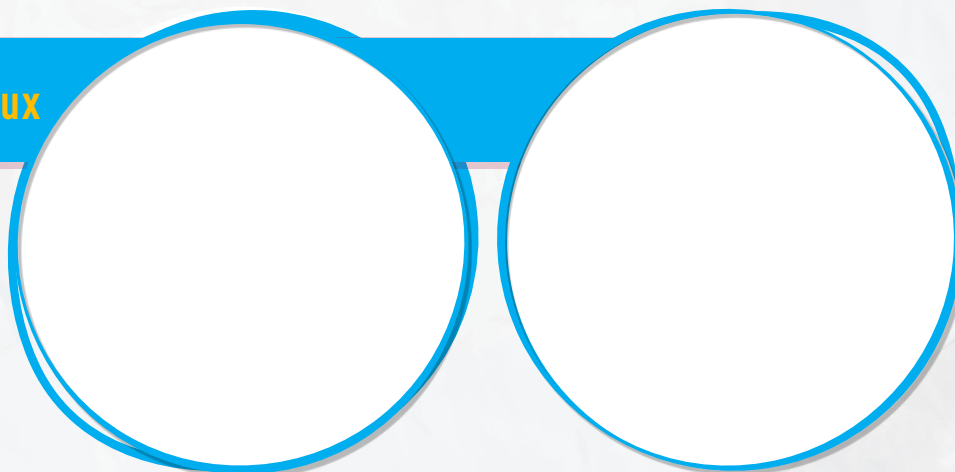
quand il est triste



quand il a peur



quand il est joyeux



# Les émotions

## COMPRENDRE LES ÉMOTIONS — DISCUSSION

Expliquez à votre enfant que l'on peut ressentir toutes sortes d'émotions. Selon les circonstances, on peut ressentir de la joie, de la tristesse, de la colère, de la peur ou de la surprise. L'image que l'on projette aide les autres à voir comment on se sent.

Racontez à votre enfant une situation où vous avez ressenti de la joie. Expliquez-lui comment la joie que vous ressentiez en dedans se voyait de l'extérieur. Demandez à votre enfant à quoi ressemble son visage quand il est joyeux.

### Reconnaître et nommer les émotions

Montrez à votre enfant les images de la page *Expressions faciales*, ci-contre, et indiquez-lui les expressions associées aux différentes émotions (p. ex. yeux, bouche, sourcils, front, épaules).

## LES ÉMOTIONS DE TATIE LA TORTUE — ACTIVITÉ

Montrez à votre enfant cette image de Tatïe la tortue et expliquez-lui que c'est le jour de son anniversaire. Demandez à votre enfant de deviner comment Tatïe se sent dans les situations suivantes et d'indiquer les *expressions* faciales correspondantes sur la page ci-contre.



1. Tatïe fête son anniversaire. Comment penses-tu que Tatïe se sent?  
Trouve le visage joyeux.
2. Le frère de Tatïe a mangé le gâteau d'anniversaire avant que la fête commence.  
Comment penses-tu que Tatïe se sent? Trouve le visage colérique.
3. La cousine de Tatïe ne peut pas venir à la fête. Comment penses-tu que Tatïe se sent?  
Trouve le visage triste.
4. La mère de Tatïe a mis des cierges magiques sur le gâteau d'anniversaire. Tatïe a peur de se brûler. Comment penses-tu que Tatïe se sent? Trouve le visage effrayé.
5. Une grenouille a bondi du cadeau de Tatïe quand elle l'a ouvert. Comment penses-tu que Tatïe se sent? Trouve le visage surpris.

## MONTRER DES ÉMOTIONS — ACTIVITÉ

Avec votre enfant, servez-vous de votre visage et de votre corps pour exprimer chacune des émotions (joie, tristesse, colère, peur et surprise).



## EXPRESSIONS FACIALES



JOIE



COLÈRE



PEUR



SURPRISE



TRISTESSE





## MUSIQUE ET ÉMOTIONS – ACTIVITÉ

Faites jouer différentes sortes de musique (rapide, lente, bruyante, calme) et demandez à votre enfant de bouger au rythme de la musique. Dites-lui de s'exprimer avec ses mouvements (expressions faciales, mouvements de son corps, rythme de ses mouvements, etc.).



## QUELLE ÉMOTION? – ACTIVITÉ

Demandez à votre enfant de regarder les visages ci-dessous et :

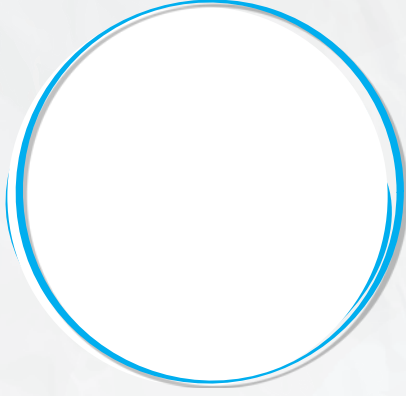
- d'**encercler** le visage triste.
- de faire un **carré** autour du visage joyeux.
- de faire un **cœur** autour du visage colérique.
- de faire un « **X** » sur le visage effrayé.
- de **barrer le visage** surpris.





## VISAGES À DESSINER – ACTIVITÉ

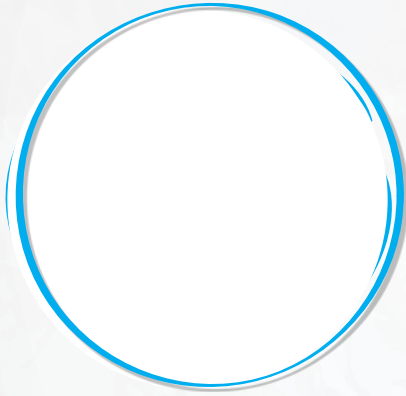
Demandez à votre enfant de dessiner le visage qui convient dans chaque cercle. Pour le dernier cercle, aidez-le à trouver une autre émotion et demandez-lui de dessiner le visage correspondant et d'indiquer le nom de l'émotion en question.



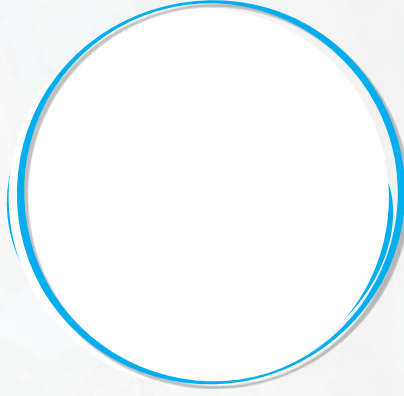
**JOIE**



**COLÈRE**



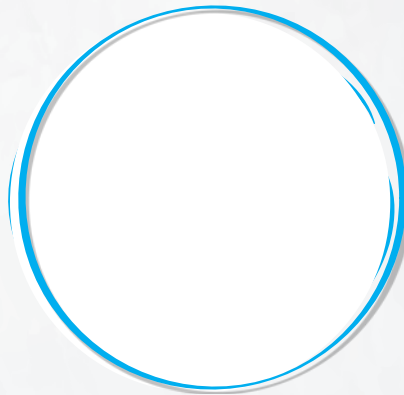
**PEUR**



**TRISTESSE**



**SURPRISE**



\_\_\_\_\_



# Noms des parties du corps



## LES PARTIES DU CORPS – ACTIVITÉ

Apprenez à votre enfant les noms exacts des parties du corps. Montrez-lui la page *Parties du corps*, ci-contre, et indiquez les noms des parties du corps **de la tête aux pieds**. N'oubliez de faire de même avec les parties intimes.

Demandez-lui de répéter l'exercice sur son propre corps.

*N.B. Abordez le tout de façon pragmatique. Employez les bons mots pour faire ressortir les ressemblances et les différences entre le corps de la fille et celui du garçon.*

## LES PARTIES DU CORPS – DISCUSSION

Expliquez à votre enfant que son corps est précieux et qu'il lui appartient. Personne n'a le droit de toucher son corps. Expliquez à votre enfant que ce ne serait pas correct que quelqu'un lui touche les parties intimes ou qu'il touche les parties intimes de quelqu'un d'autre. Dites-lui qu'il y a toutefois des exceptions, par exemple :

- Chez le médecin, pendant un examen physique en présence de maman ou papa.
- Quand papa ou maman lui donne le bain, s'il est encore petit.

*N.B. Les enfants de cet âge commencent à être assez grands pour se laver et aller aux toilettes tout seuls. Encouragez votre enfant en lui disant qu'il est maintenant assez grand pour faire ces choses-là tout seul.*

Expliquez à votre enfant que ce ne serait pas correct que quelqu'un lui touche les parties intimes. Ce ne serait pas correct non plus que votre enfant se fasse demander de toucher les parties intimes de quelqu'un d'autre. Dites à votre enfant de vous prévenir si cela se produit ou de prévenir un autre adulte de confiance, car les grandes personnes ont le devoir de protéger les enfants. **Assurez votre enfant qu'il ne se fera pas chicaner.**

## LES CONTACTS PHYSIQUES – DISCUSSION

Tout enfant doit savoir que les contacts physiques sont importants, tant qu'ils ne sont pas malsains. Demandez à votre enfant des exemples de contacts physiques acceptables (p. ex. donner un câlin, se tenir la main, se balader sur le dos d'un parent, etc.). Un contact physique qui met mal à l'aise, c'est un contact inapproprié.



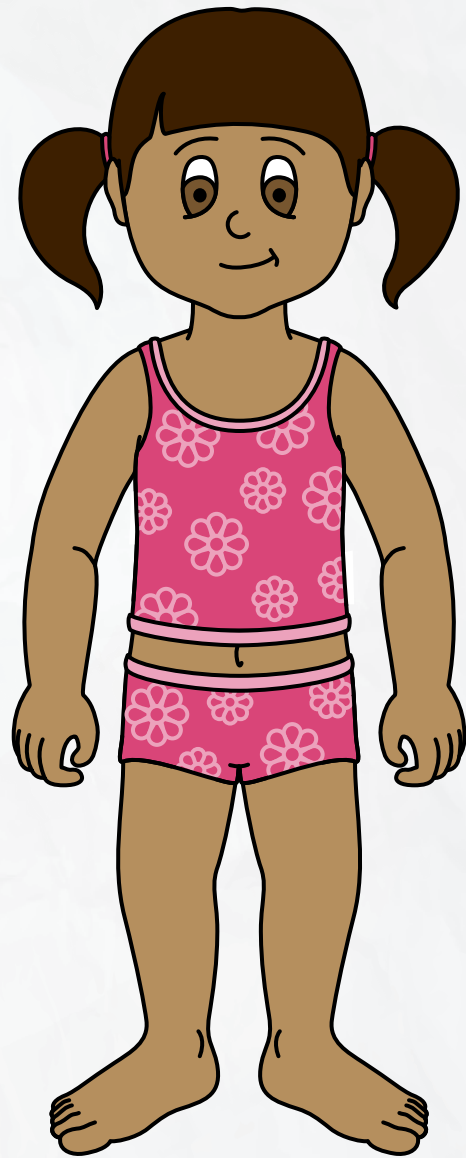
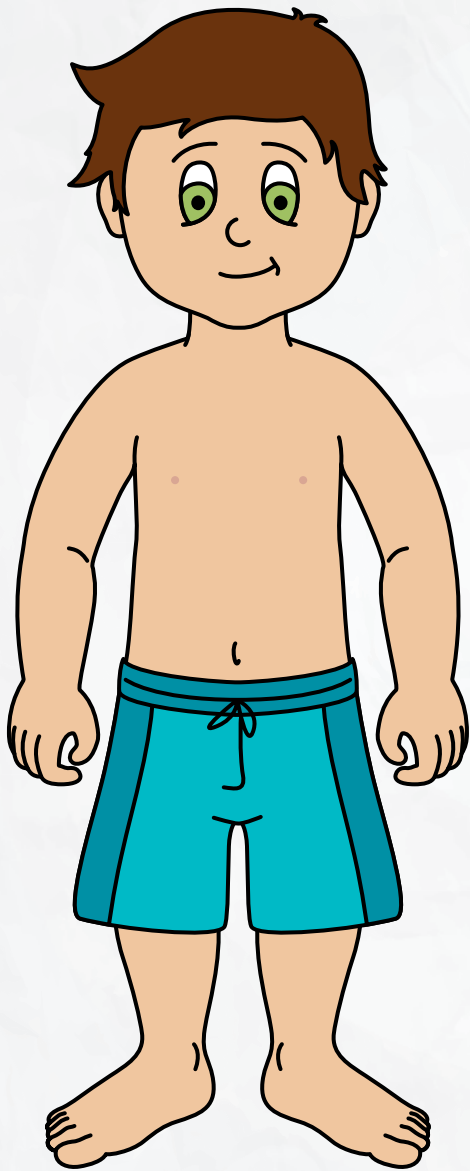
**Dans tous les cas, un contact physique qu'on lui demande de garder secret est un contact INAPPROPRIÉ.**

**Dans tous les cas, si quelqu'un lui dit de ne parler à personne d'une prise de photos (ou de photos qui lui sont montrées), ce n'est PAS CORRECT.**

**Expliquez à votre enfant qu'il doit toujours le dire à une grande personne de son entourage si cela se produit et que ce ne sera jamais de sa faute.**



## LES PARTIES DU CORPS



## QUESTIONS DE TATIE — DISCUSSION

Montrez à votre enfant l'image de Tatie la tortue. Dites-lui que Tatie a des questions à lui poser.



- Tatie veut savoir si c'est correct que quelqu'un lui touche les parties intimes. Que devrions-nous lui dire?

**Réponse :** Non, Tatie, ce n'est pas correct que quelqu'un te touche les parties intimes. N'oublie pas : tes parties intimes t'appartiennent.

- Tatie veut savoir si elle va se faire chicaner si elle dit à une grande personne que quelqu'un lui a touché les parties intimes. Que devrions-nous lui dire?

**Réponse :** Non, Tatie. Ce ne sera jamais de ta faute si quelqu'un te touche les parties intimes. Tu dois le dire à une grande personne pour ta sécurité.

- Tatie veut savoir si c'est correct que quelqu'un prenne une photo d'elle dévêtue. Que devrions-nous lui dire?

**Réponse :** Non, Tatie. Ce n'est pas correct que quelqu'un prenne une photo de ton corps dévêtu. N'oublie pas : tes parties intimes t'appartiennent.

- Tatie veut savoir si c'est correct de le dire à une grande personne si elle a un secret concernant un contact physique. Que devrions-nous lui dire?

**Réponse :** Oui, Tatie. C'est important de parler à une grande personne si tu as un secret concernant un contact physique. Tu pourrais être en danger.



## TATIE DIT — JEU

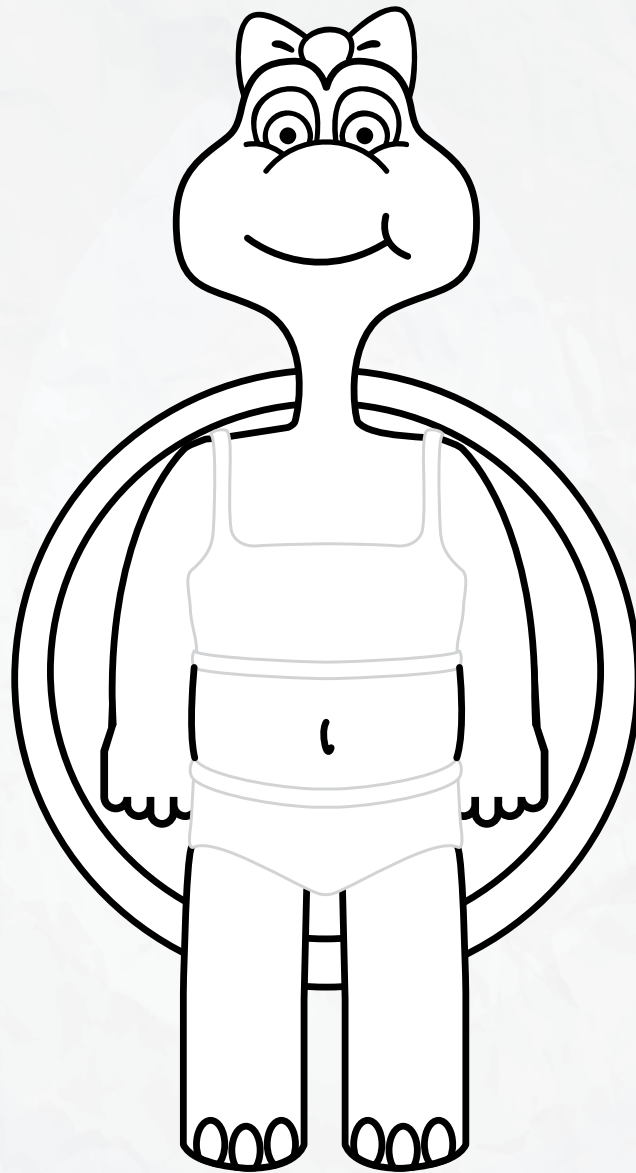
Jouez à « Tatie dit » (sur le modèle de « Jean dit ») ou chantez la comptine du Boogie Woogie (Hokey Pokey) avec votre enfant. Employez les noms des parties du corps dans chaque jeu.





## HABILLE TATIE – ACTIVITÉ

Demandez à votre enfant de dessiner des vêtements sur Tatie et de les colorier. Demandez-lui de nommer les parties du corps que recouvrent les vêtements de Tatie.





## CORRECT OU PAS? – DISCUSSION

Servez-vous des illustrations sur les pages ci-contre et passez en revue avec votre enfant les situations et les comportements qui sont CORRECTS ou PAS CORRECTS (dangereux ou sans danger). Transcrivez les réponses de votre enfant sous chaque question.

Montrez l'image de la piscine. Dites à votre enfant que Tatie aime nager.

### ***Demandez à votre enfant :***

Est-ce correct que Tatie nage dans une piscine sans gilet de sauvetage?  
Qu'est-ce qu'elle doit faire pour nager en sécurité?

*Réponse de votre enfant :*

Montrez l'image de la bicyclette. Dites à votre enfant que Tatie aime aller à bicyclette.

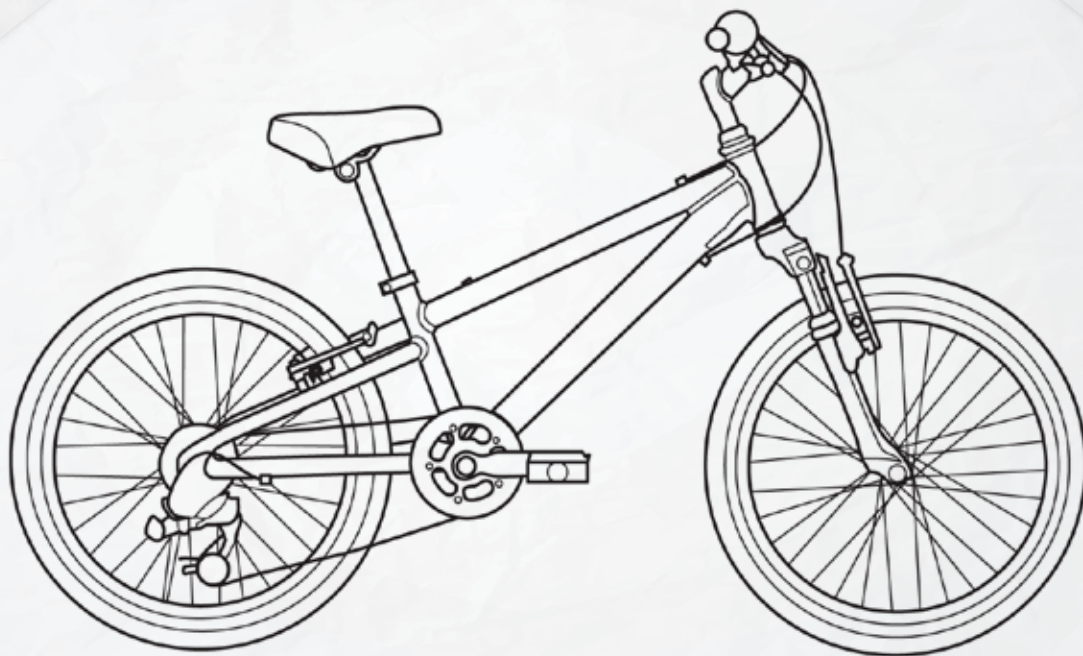
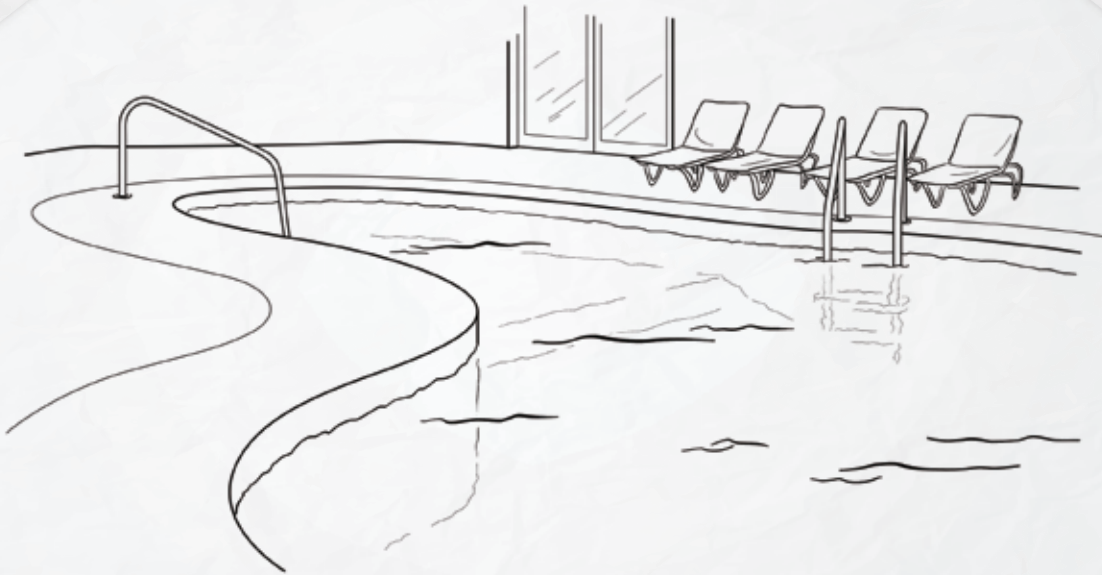
### ***Demandez à votre enfant :***

Est-ce correct que Tatie aille à bicyclette sans porter de casque?  
Qu'est-ce qu'elle doit faire pour être en sécurité quand elle va à bicyclette?

*Réponse de votre enfant :*



Images à colorier



Montrez l'image de la voiture. Dites à votre enfant que Tatie aime faire des promenades en voiture.

**Demandez à votre enfant :**

Est-ce correct que Tatie fasse des promenades en voiture sans boucler sa ceinture de sécurité?

Qu'est-ce qu'elle doit faire pour être en sécurité en voiture?

*Réponse de votre enfant :*

Montrez l'image du parc. Dites à votre enfant que Tatie aime aller jouer au parc.

**Demandez à votre enfant :**

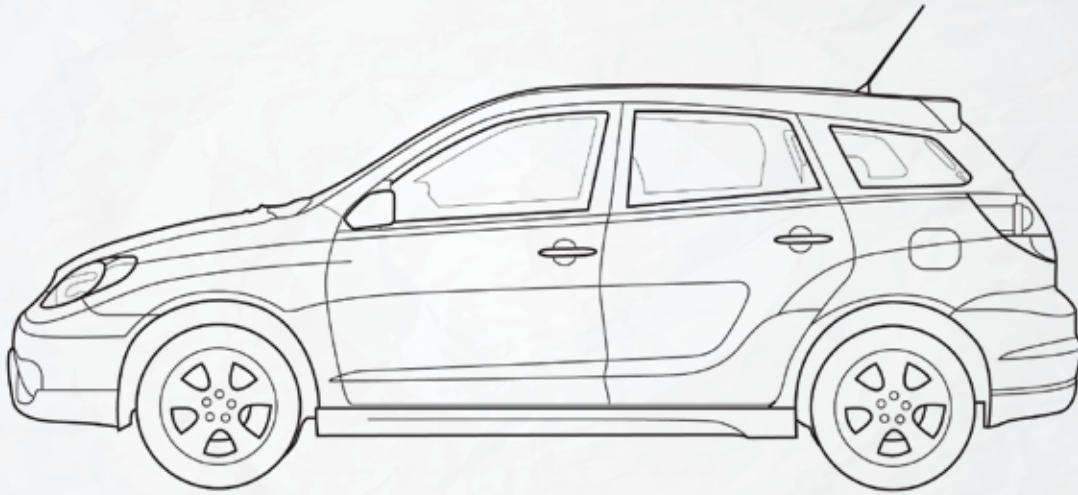
Est-ce correct que Tatie aille jouer au parc toute seule?

Qu'est-ce qu'elle doit faire pour être en sécurité quand elle va jouer au parc?

*Réponse de votre enfant :*



Images à colorier



Montrez l'image de Tatie en train de rire. Dites à votre enfant que Tatie aime se faire chatouiller.

**Demandez à votre enfant :**

Est-ce correct de chatouiller Tatie?

À quels endroits sur son corps est-ce correct de chatouiller Tatie?

Si Tatie veut que quelqu'un arrête de la chatouiller, que doit-elle faire?

Si cette personne n'arrête pas de la chatouiller, qui Tatie doit-elle avertir?

*Réponse de votre enfant :*

Montrez l'image de la cuisinière. Dites à votre enfant que Tatie aime aider à faire la cuisine.

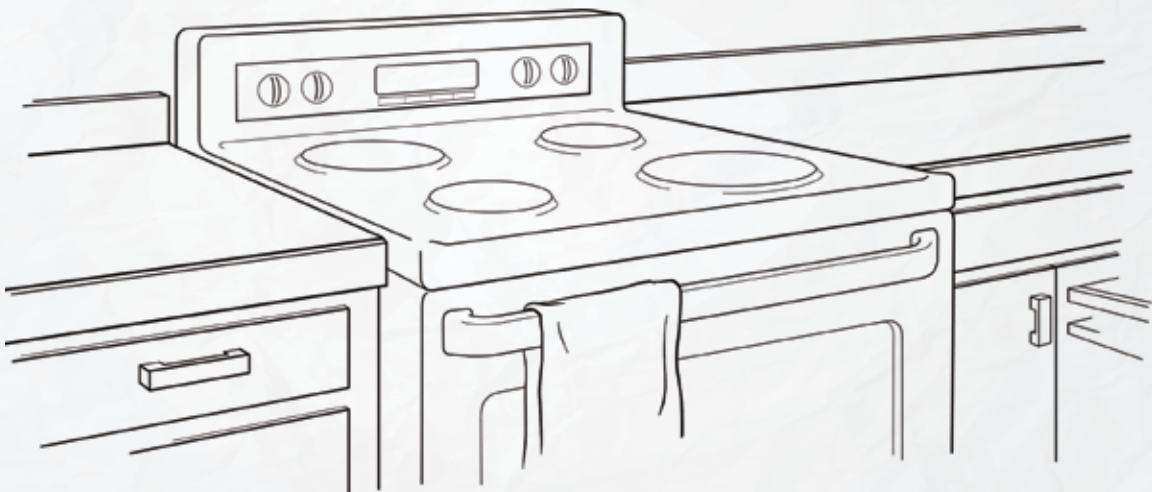
**Demandez à votre enfant :**

Est-ce correct que Tatie touche à la cuisinière?

Quand est-ce que Tatie peut s'approcher sans danger de la cuisinière?

*Réponse de votre enfant :*

Images à colorier



Montrez l'image du livre d'histoire. Dites à votre enfant que Tatie aime les livres d'histoire.

**Demandez à votre enfant :**

Est-ce correct que le papa de Tatie lui lise une histoire avant le dodo?

*Réponse de votre enfant :*

Montrez l'image de Tatie qui reçoit un câlin de sa maman. Dites à votre enfant que Tatie aime les câlins.

**Demandez à votre enfant :**

Est-ce correct que la maman de Tatie lui fasse un câlin avant de partir pour l'école?

*Réponse de votre enfant :*

**Rappelez à votre enfant :** Ce ne serait PAS CORRECT que quelqu'un te touche les parties intimes, car ton corps t'appartient (expliquez qu'il y a des exceptions, par exemple lorsqu'un médecin, un parent ou un tuteur s'occupe de lui). Ce ne serait PAS CORRECT que quelqu'un te demande de lui toucher les parties intimes. Tu dois toujours le dire si quelqu'un te touche les parties intimes. Tu dois toujours le dire si quelqu'un veut que tu touches ses parties intimes.

**Demandez à votre enfant :** À qui peux-tu le dire?

*Réponses possibles :* À maman, à papa, à mon enseignante ou enseignant, à grand-maman, etc.



Images à colorier





## LIVRE D'HISTOIRE – ACTIVITÉ

Lisez le livre *Les bons et les mauvais secrets de Tatïe la tortue* ou *Makoons' Keep and Speak Secrets* (vous pouvez vous le procurer à [protegeonsnosenfants.ca/commander](http://protegeonsnosenfants.ca/commander)). Expliquez que Tatïe/Makoons apprend à se protéger. Elle/Il est en train d'apprendre à distinguer ce qui est CORRECT et ce qui est INAPPROPRIÉ.



## PLAN DE PROTECTION – DISCUSSION

Demandez à votre enfant :

- À qui Tatïe peut-elle parler concernant un contact physique INAPPROPRIÉ?  
**Réponses possibles :** À sa maman ou son papa, à son enseignante ou enseignant, au directeur ou à la directrice de l'école, à un intervenant ou une intervenante, à son grand-papa ou à sa grand-maman, etc.  
(Référez-vous aux activités sur les grandes personnes de confiance, où votre enfant a eu à identifier des grandes personnes à qui il irait demander de l'aide.)
- À qui peux-tu parler concernant un contact physique INAPPROPRIÉ?  
**Réponses possibles :** À maman ou papa, à mon enseignante ou enseignant, au directeur ou à la directrice de l'école, à un intervenant ou une intervenante, à grand-papa ou grand-maman, etc.  
(Référez-vous aux activités sur les grandes personnes de confiance, où votre enfant a eu à identifier des grandes personnes à qui il irait demander de l'aide.)
- Est-ce que ce serait CORRECT que quelqu'un touche les parties intimes de Tatïe?  
**Réponse :** Non.
- Qu'est-ce que Tatïe doit faire si quelqu'un lui touche les parties intimes?  
**Réponse :** Tatïe doit le dire à une grande personne à qui elle peut demander de l'aide.
- Est-ce que Tatïe va se faire chicaner si elle dit à une grande personne que quelqu'un lui a touché les parties intimes?  
**Réponse :** Non. Ce ne sera jamais la faute de Tatïe si quelqu'un lui touche les parties intimes.
- Est-ce que ce serait CORRECT que quelqu'un te touche les parties intimes?  
**Réponse :** Non.
- Qu'est-ce que tu dois faire si quelqu'un te touche les parties intimes?  
**Réponse :** Je dois le dire à une grande personne à qui je peux demander de l'aide.
- Est-ce que tu te feras chicaner si tu dis à une grande personne que quelqu'un t'a touché les parties intimes?  
**Réponse :** Non. Ce ne sera jamais de ma faute si quelqu'un me touche les parties intimes.



## FAIS UN DESSIN — ACTIVITÉ

Dites à votre enfant de penser à un lieu ou à un moment où il se sent bien et en sécurité. Demandez-lui d'en faire un dessin ci-dessous.

Je me sens \_\_\_\_\_

quand :







## ET SI ON FAISAIT UNE FÊTE? UNE SÉCURIFÊTE! HOURRA!!

Pense à des collations pour ta sécurifête :

---

---

---

---

---

---

---

Demandez à votre enfant de faire un dessin de lui à sa sécurifête sur la page ci-contre.  
Dites-lui de dessiner toutes les personnes qu'il aimerait y inviter.



*Sécurifête!*



