

Cahier parent-enfant

Parle-moi plus, Marvin :
parler de sexualité avec les
enfants pour mieux les protéger



Cahier parent-enfant

Parle-moi plus, Marvin :

parler de sexualité avec les
enfants pour mieux les protéger



Psst! Tu peux ajouter de la couleur à ce Marvin si tu en as envie!

Remerciements

Le programme Lanterne a été élaboré par Marie-Vincent (marie-vincent.org).

Nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada qui rend possible la diffusion de nos formations et outils Lanterne. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Nous remercions aussi chaleureusement les intervenant·e·s et les professionnel·le·s qui travaillent quotidiennement auprès des tout-petits, les parents rencontrés et les nombreux partenaires du milieu de la petite enfance, sans qui le projet n'aurait pu se réaliser.

Contribution financière :



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Crédits

Parle-moi plus, Marvin : parler de sexualité avec les enfants pour mieux les protéger

Idéation, création de contenu et rédaction :

Joëlle Grenon et Jessica Martin

Révision : Thérèse Béliveau

Illustrations et design graphique : Léonie Coté

Coordination des travaux : Mélanie Murphy

Ce document est également offert en anglais.

ISBN

Version numérique : 978-2-923809-40-3

© 2024 Marie-Vincent

marie-vincent.org

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

Tous droits réservés

Imprimé au Canada

Table des matières

Pourquoi faire de l'éducation à la sexualité auprès des tout-petits?	8
Des barrières qui persistent chez les adultes	10
Qu'est-ce que l'éducation à la sexualité en période de petite enfance?	11
Développement psychosexuel chez les tout-petits	12
Les comportements sexuels chez les tout-petits	13
Les incontournables de l'éducation à la sexualité	14
Auto-observation sur l'éducation à la sexualité	15
Parler de sexualité avec un·e jeune enfant: pourquoi et comment?	18
Attitudes de base à privilégier lorsqu'un·e enfant pose une question sur la sexualité	20
Questions d'enfants... et de parents	21
Comment la promotion des relations égalitaires aide-t-elle à prévenir la violence sexuelle?	24
Auto-observation sur la promotion des relations égalitaires	26
Discussions et activités sur l'unicité, la connaissance de soi, la diversification des activités et la célébration de la diversité	28
Quels sont les indices de danger et les habiletés de protection de soi que l'enfant devrait connaître?	36
Discussions et activités sur les relations interpersonnelles, les frontières, la bulle et l'intimité, l'affirmation de soi, l'écoute de sa tête, son cœur et son corps, les situations à risques, l'adulte de confiance et les habiletés de protection de soi	38
Utiliser les vrais mots pour parler des parties sexuelles ou intimes, pourquoi est-ce important?	56
Discussions et activités sur l'anatomie, l'hygiène, l'évolution du corps et la diversité corporelle	58
Que suis-je en train d'enseigner quand j'apprends à un·e enfant à reconnaître et à exprimer ses émotions?	68
Discussions et activités sur les émotions de base, la gestion des émotions et la normalisation des émotions	70

Message à l'intention de l'adulte



Cher·ère adulte de confiance,

Bravo! En décidant d'utiliser ce cahier, vous vous positionnez en effet de cette manière : **en adulte de confiance**, qui a à cœur le développement et la sécurité d'un·e enfant. En lui offrant une éducation à la sexualité et en promouvant les relations égalitaires, vous lui offrez des connaissances et des outils qui lui seront utiles toute sa vie et la·le protégez du même coup de la violence sexuelle. Ce rôle est précieux.

Merci de faire partie d'une communauté protégeante pour les enfants!

Avant de commencer...

Dans ce cahier, **certains contenus s'adressent à vous seulement**. Ils vous offrent des explications, des pistes de réponses et d'actions, ou encore des consignes. **Ils sont facilement repérables, puisqu'ils sont en orange et turquoise.**

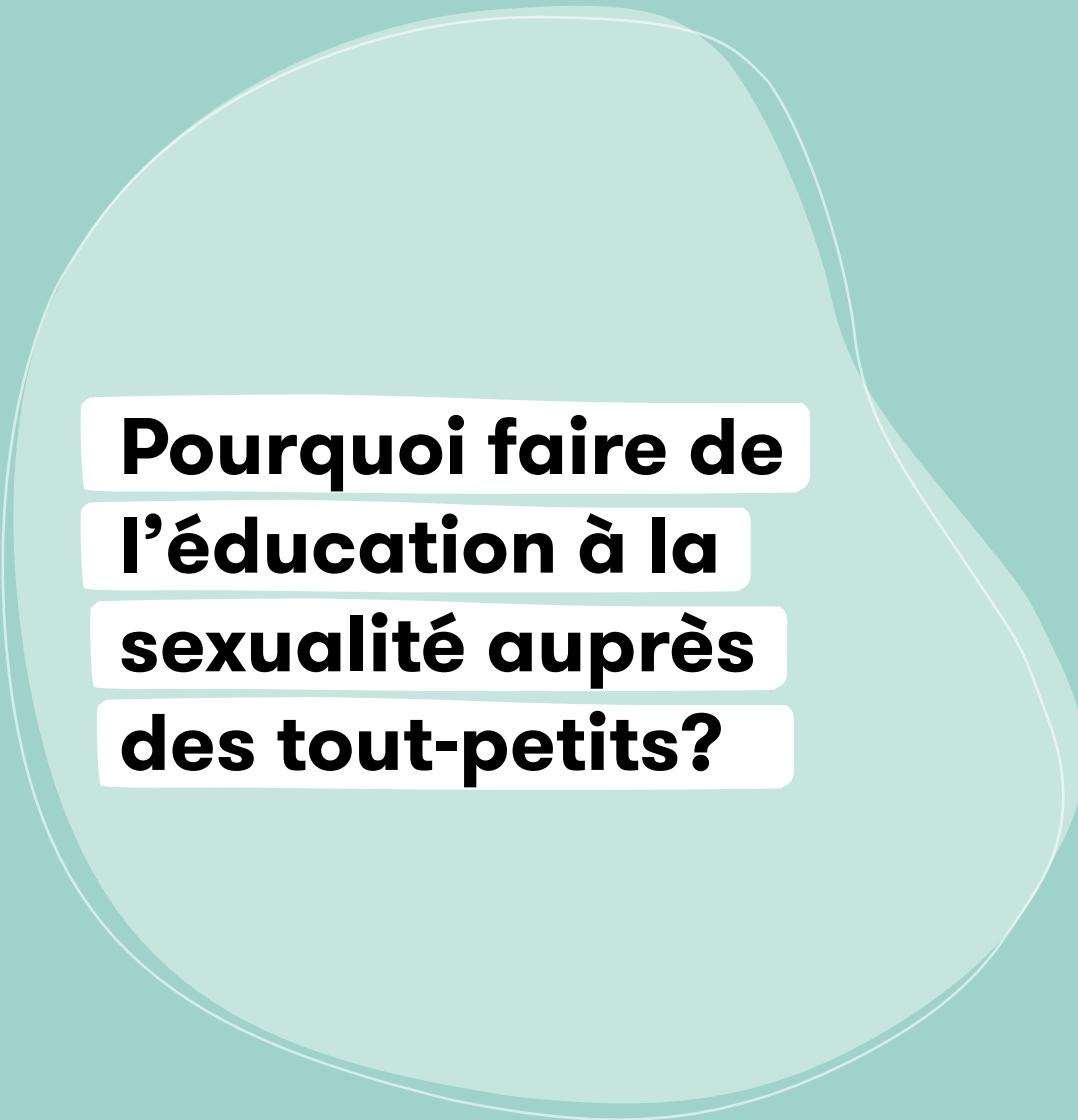
Les autres contenus présentés vous sont offerts afin que vous puissiez les utiliser auprès d'un·e enfant. Ils ont été rédigés pour faciliter la communication sur divers sujets liés à l'éducation à la sexualité, tout en étant adaptés au développement des tout-petits. **Vous remarquerez également que les questions et consignes adressées à l'enfant sont en mauve**, et indiquent donc de l'impliquer plus activement.

Allez-y à votre rythme! Beaucoup de sujets sont couverts dans ce cahier. Il n'est pas prévu que tous soient abordés au même moment ni que l'ordre précis soit respecté. Utilisez-le plutôt selon vos besoins, selon ce que vous observez, selon les questions de l'enfant, etc.

Surtout, faites-le pour passer un moment agréable et ludique en sa présence. Grâce à cela, elle·il découvrira qu'il lui est possible de discuter de sexualité avec un·e adulte de confiance et de poser des questions. Respectez ainsi votre confort, permettez-vous de commencer par les thèmes qui semblent plus faciles pour vous et allez-y graduellement.

Néanmoins, si vous ne savez pas par où commencer, **voici l'ordre qui vous est suggéré :**

1. Lire l'introduction qui vous est destinée (p. 7);
2. Vous apprécier le contenu de la section *Parler de sexualité avec un·e jeune enfant* (p. 18);
3. Aborder la section *Faire la promotion des relations égalitaires* (p. 24);
4. Aborder la section *Émotions, pensées et estime de soi* (p. 68);
5. Aborder la section sur l'utilisation des *Vrais mots quant à l'anatomie* (p. 56);
6. Aborder la section sur les indices de danger et les habiletés de protection de soi (p. 36).



**Pourquoi faire de
l'éducation à la
sexualité auprès
des tout-petits?**



Pourquoi faire de l'éducation à la sexualité auprès des tout-petits?

1

Parce que c'est le facteur de protection le plus efficace pour prévenir la violence sexuelle, particulièrement lorsqu'elle est faite dès le plus jeune âge.



▶ Capsule vidéo
[Pourquoi prévenir la violence sexuelle chez les tout-petits?](#)

Capsule vidéo également accessible sur marie-vincent.org

2

Parce que la problématique de la violence sexuelle est bien réelle, même chez les tout-petits.

Au Québec, 1 fille sur 5 et 1 garçon sur 10 sont victimes de violence sexuelle avant l'âge de 18 ans. Parmi les victimes, 13 % ont moins de 5 ans.

3

Parce que les tout-petits sont particulièrement vulnérables à la violence sexuelle d'un point de vue développemental.

En effet, elles·ils :

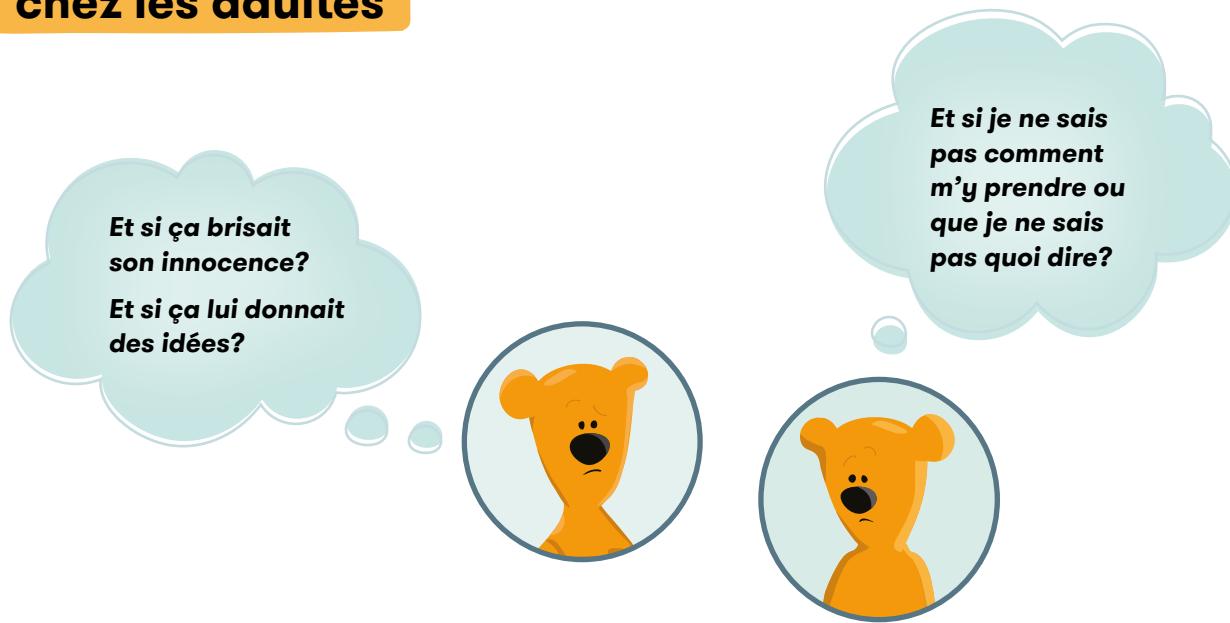
- Dépendent des adultes pour répondre à leurs besoins, leur font confiance et apprennent à leur obéir;
- Manquent de connaissances à propos des frontières et de l'intimité et ne font pas encore la différence entre ce qui est bien et ce qui est mal;
- Ne peuvent pas toujours mettre des mots clairs sur ce qu'elles·ils vivent.

4

Parce que la violence sexuelle est difficile à prouver et que plusieurs obstacles au dévoilement subsistent, particulièrement chez les tout-petits :

- Les tout-petits ne sont pas toujours conscient·e·s d'être victimes de violence sexuelle, laquelle peut être amenée comme un jeu, un moment d'éducation, etc.
- Leur dévoilement n'étant pas toujours clair, leur parole est souvent remise en question. De plus, comme elles·ils sont moins en mesure de fournir des détails, leurs allégations sont souvent plus difficiles à fonder.
- Contrairement à la violence physique, la violence sexuelle laisse rarement des marques visibles. D'ailleurs, moins de 5 % des examens médicaux d'enfants ou d'adolescent·e·s montreront des signes spécifiques d'un contact sexuel.
- Les tout-petits craignent les conséquences négatives pour elles·eux ou leur famille (parfois à la suite de menaces ou de blâme) ou encore pour l'agresseur·e qui peut également être une personne que l'enfant aime et à laquelle elle·il est attaché·e.

Des barrières qui persistent chez les adultes



Comme parent, il est tout à fait normal d'avoir certaines craintes ou réticences par rapport à l'éducation à la sexualité. Après tout, vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour votre enfant et vous voulez bien faire. Et tout ça n'est pas toujours évident, car nous savons que le sujet de la sexualité est tabou, encore aujourd'hui. Il se peut même que vous n'ayez pas bénéficié de ce type d'éducation en étant plus jeune. Il est ainsi légitime de sentir que vous n'avez peut-être pas tous les outils pour y arriver.

Mais pourquoi parler de sexualité à de si jeunes enfants? Laissons-les vivre leur enfance, ce sujet viendra bien assez vite dans leur vie, pour le moment, il faut les protéger de cela!

Ce sont des phrases qu'on entend et qui vous sont possiblement déjà passées par la tête. Or, c'est justement pour protéger les enfants qu'il est nécessaire d'aborder des thématiques d'éducation à la sexualité dès le plus jeune âge, adaptées au développement des tout-petits. Dans cette optique, ce n'est pas leur innocence que nous souhaitons briser en abordant le sujet, mais bien leur ignorance.

En effet, en leur offrant des connaissances et des outils qui leur permettront de comprendre le monde qui les entoure, les enfants seront plus en mesure de détecter les situations à risque et de se tourner vers nous, les adultes, afin que nous les protégions.

En ce qui concerne les craintes de donner des idées aux enfants (et d'ainsi perdre un peu le contrôle!), il s'avère que c'est généralement l'inverse qui est observé. Effectivement, en répondant de façon adaptée à leurs questions et en ouvrant la communication sur ce sujet, on élimine une part du tabou et on apaise la curiosité des tout-petits qui les mène parfois à avoir certains comportements sexuels pour obtenir des réponses à leurs questions. Prenez comme exemple la prévention sur la sécurité routière. Un·e enfant qui entend fréquemment dire que traverser au feu rouge est dangereux ne sera pas davantage porté·e à traverser au feu rouge. Il en va de même pour les enseignements liés à la sexualité.

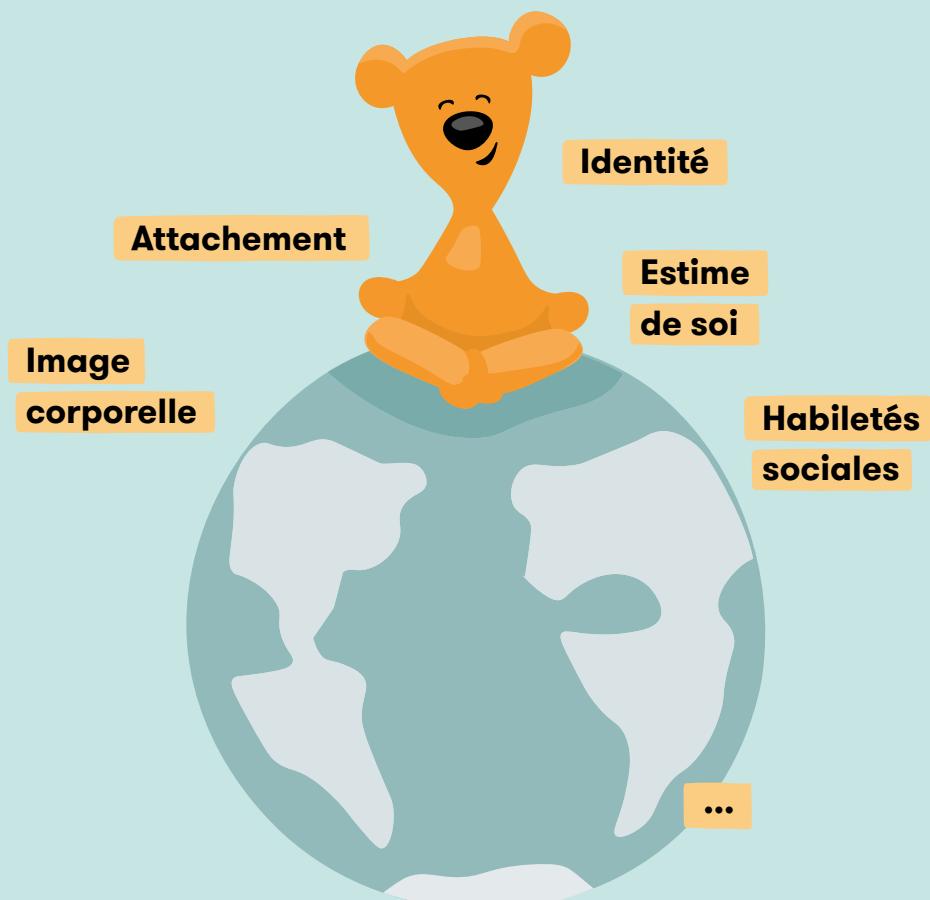
Qu'est-ce que l'éducation à la sexualité en période de petite enfance?

Il est parfois difficile de concevoir que l'on fasse de l'éducation à la sexualité auprès des enfants de 0 à 5 ans. En effet, lorsque nous entendons le terme « sexualité », notre compréhension d'adulte le catégorise naturellement dans la case « quelque chose que l'on fait ». Les mots qui nous viennent en tête sont « relation sexuelle », « organes génitaux », « désir sexuel » et autres expressions liées à la sexualité adulte.

Dans cette perspective, il est bien évident que les termes « sexualité » et « petite enfance » paraissent irréconciliables. Or, lorsque nous abordons la sexualité de l'enfant, il apparaît important de contextualiser ce terme en fonction de son âge et de ses besoins.

Ainsi, il est nécessaire d'élargir notre point de vue concernant la sexualité, et de la considérer comme faisant partie du développement global de chaque individu.

Lorsque nous référons à la sexualité en période de petite enfance, nous parlons plutôt de « qui l'enfant devient ». Par exemple, le développement psychosexuel chez l'enfant contribue au développement de relations d'**attachement** avec ses donneurs de soins, au développement de son **identité**, à son **estime de soi**, à son **image corporelle**, à ses **habiletés sociales**, etc. Déjà, l'enfant de 0 à 5 ans réalise des apprentissages importants, vit des expériences et acquiert des connaissances en lien avec la sexualité.



Développement psychosexuel chez les tout-petits

Tout comme les autres sphères de développement, le développement psychosexuel évolue tout au long de la vie. Pour chaque enfant, le rythme est différent et est influencé par divers facteurs.

Ainsi, ces balises indiquent ce qu'on peut observer selon la tranche d'âge, mais il est tout à fait possible que votre enfant manifeste ces comportements un peu plus tôt ou plus tard, ou encore, qu'elle·il ne les présente pas.

Voici un aperçu des phases du développement psychosexuel des tout-petits :

L'enfant de 0-2 ans

- aime le contact physique avec les autres;
- a du plaisir à explorer son environnement en portant tout à sa bouche;
- apprécie les jeux d'exploration de ses organes génitaux dès la première année de vie et ressent du plaisir physique lorsque ses organes génitaux sont stimulés (réflexes * d'érection et de lubrification); ce n'est **pas** associé à une sexualité adulte (fantasmes et désirs sexuels, par exemple);
- manifeste de la curiosité et prend plaisir à reconnaître toutes les parties de son corps (exemples : « Où est ton nez? » « Montre-moi tes oreilles! »);
- prend conscience que dans la société, il existe différents genres, sans toutefois nécessairement s'identifier encore à l'un d'eux ;
- apprend à aller à la toilette (vers 2 ans). Le contrôle de ses sphincters lui permet de découvrir de nouvelles sensations, notamment dans la région anale.

*

Ces réflexes sont des réactions naturelles du corps, à la suite de certains touchers. On peut les comparer à d'autres réflexes communs, comme celui de pleurer en coupant des oignons ou celui d'éternuer en sentant du poivre!

L'enfant de 3-5 ans

- est dans une période très propice à la manifestation de comportements sexuels;
- démontre de la curiosité pour les différences anatomiques entre les personnes, notamment au niveau des organes génitaux;
- prend plaisir à explorer avec d'autres enfants les parties du corps (jeu du docteur, se regarder nu·e dans le miroir, regarder les autres lorsqu'elles·ils sont à la salle de bain ou qu'elles·ils se déshabillent);
- prend plaisir à se dévêtir et à s'exhiber nu·e devant les autres;
- explore ses organes génitaux (autostimulation) et prend conscience qu'en les touchant elle·il ressent du plaisir, qu'elle·il tentera de reproduire (mais ce n'est toujours pas associé à une sexualité adulte);
- expérimente différents rôles de genre à travers les jeux d'imitation (tâches ménagères, métiers, etc.);
- commence à poser des questions sur la miction (« D'où vient le pipi? »), la conception (« Comment on fait les bébés? »), la grossesse, la naissance, les organes génitaux, etc.

Les comportements sexuels chez les tout-petits

Plusieurs comportements sexuels sont sains lorsqu'ils sont faits par curiosité, exploration et recherche de plaisir sensoriel et qu'ils respectent le développement psychosexuel de l'enfant. La période entre trois et cinq ans est d'ailleurs celle où l'on observe davantage ces comportements.



Voici les interventions à privilégier face à des comportements sexuels sains chez les jeunes enfants :

Recadrer

Recadrer par rapport aux frontières et à l'intimité.

Ex. : « On ne touche pas ses parties intimes devant les autres. On doit le faire en privé, par exemple dans la salle de bain chez toi ou dans ta chambre. »

« On ne montre pas ses parties sexuelles aux autres. Ce sont des parties intimes. »

Toutefois, les enfants de cet âge n'ont pas encore conscience des normes sociales liées aux comportements sexuels acceptables et inacceptables dans les lieux publics, et aux comportements réservés à l'intimité. Il est donc de votre responsabilité de leur enseigner ces normes, sans les culpabiliser. C'est aussi une occasion de leur apprendre des notions d'éducation à la sexualité.

Normaliser

Normaliser le comportement, la curiosité envers le corps et les sensations ressenties.

Ex. : « C'est correct de découvrir ton corps, d'aimer ses sensations, ça peut te détendre ou te faire du bien. »

« C'est normal d'être curieux à propos des parties du corps et de te poser des questions. »

Éduquer

Prévoir un moment pour répondre à la curiosité de votre enfant à propos du corps, ou encore, pour aborder certaines notions particulières aux règles entourant les comportements sexuels (bulle, gestes inacceptables, etc.)

Ex. : « Regardons un livre ensemble sur les parties du corps, tu pourras me poser tes questions si tu le veux. »

Les incontournables de l'éducation à la sexualité

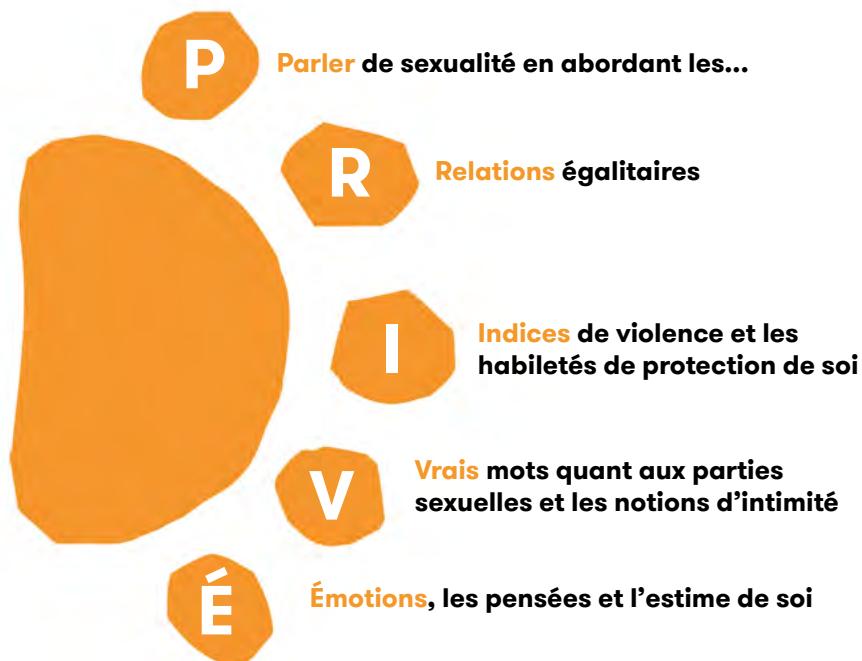
L'éducation à la sexualité fait partie du quotidien de chaque famille et elle aide à prévenir la violence sexuelle chez les tout-petits.

Saviez-vous que tous les jours, en tant que parent, vous éduquez votre enfant à une sexualité saine?
Vous le faites notamment en :

- répondant à ses questions, incluant celles sur la sexualité;
- favorisant l'égalité entre les genres;
- lui apprenant à faire respecter son espace personnel et à respecter celui des autres;
- lui apprenant les notions d'intimité, par exemple lorsqu'elle/il va à la toilette ou au moment de se changer;
- l'aidant à reconnaître et à nommer correctement les parties de son corps, dont ses parties intimes;
- l'aidant à identifier et à exprimer ses émotions.

Voici les incontournables de la prévention de la violence sexuelle.

Pour vous en rappeler, ils sont illustrés ici sous l'acronyme PRIVÉ, grâce à Marvin, le petit ourson emblématique de Marie-Vincent, qui nous a prêté sa patte.





Auto-observation sur l'éducation à la sexualité

1

J'aide mon enfant à reconnaître ses émotions et à gérer ses conflits.

Oui



2

J'apprends à mon enfant l'intimité, notamment lorsqu'elle·il se change ou lorsqu'elle·il va à la toilette.



3

Je parle de l'amitié et de l'amour avec mon enfant.



4

Je n'oblige pas mon enfant à donner ou recevoir des bisous ou des câlins, même de la part de personnes qu'elle·il aime.



5

Je valorise les particularités et les compétences individuelles de mon enfant.



6

J'enseigne à mon enfant à s'affirmer au quotidien.



7

J'apprends à mon enfant les différentes parties du corps et je réponds à ses questions.



8

Je ne juge pas mon enfant si elle·il touche ses parties sexuelles, mais je lui apprends les notions de parties intimes et d'endroits privés.



9

Je témoigne mon affection à mon enfant de différentes façons lorsqu'elle·il le demande ou en a besoin.



10

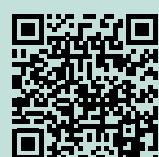
Je prends le temps d'écouter mon enfant lorsqu'elle·il me parle d'une situation difficile.



Si vous avez répondu « Oui » à l'une ou plusieurs de ces affirmations, vous faites déjà de l'éducation à la sexualité! En plus de ce que vous faites déjà, voyez comment et pourquoi ouvrir davantage la communication sur le sujet de la sexualité auprès des jeunes enfants.



Capsule vidéo



L'éducation à la sexualité
chez les tout-petits

Capsule vidéo également accessible sur marie-vincent.org



Parler de sexualité...



Parler de sexualité avec un·e jeune enfant : pourquoi et comment?



Capsule vidéo



Les besoins des tout-petits
en matière d'éducation
à la sexualité

Capsule vidéo également
accessible sur marie-vincent.org

Comme le fait de répondre aux questions et d'ouvrir la communication au sujet de la sexualité avec les enfants est le principal facteur de protection contre la violence sexuelle chez les jeunes, il est donc clairement établi que cette pratique doit être mise de l'avant. Malgré tout, les adultes font encore aujourd'hui état d'obstacles et de barrières les empêchant d'offrir une éducation à la sexualité adaptée aux enfants.

En effet, il n'est pas toujours aisé de savoir de quelle façon s'y prendre pour y arriver. Les questions des enfants peuvent survenir à un moment imprévu et déstabiliser. Pour l'adulte qui a tendance à associer le mot sexualité à des relations sexuelles faites entre adultes, il se peut aussi que de recevoir des questions d'un·e enfant puisse rendre mal à l'aise. Toutefois, il a été démontré que des besoins liés au développement psychosexuel sain des jeunes enfants sont bien présents.

Ainsi, l'enfant doit pouvoir comprendre le monde qui l'entoure, notamment lorsqu'il s'agit de sexualité. Elle·Il a besoin d'identifier les règles et les normes véhiculées dans son entourage à ce sujet et de comprendre quels comportements sont attendus d'elle·lui. Elle·Il a besoin de savoir qu'elle·il a le droit de poser des questions et d'obtenir des réponses adaptées, et que ce sujet peut être abordé avec des adultes de confiance. Elle·Il doit pouvoir compter sur ces adultes de confiance et savoir que si la situation le nécessite, elle·il pourra trouver de l'aide auprès d'elles·eux.

Le maintien du tabou amène malheureusement les enfants victimes à ne pas vouloir parler de ce qu'elles·ils vivent, parce qu'elles·ils ressentent de la honte, de la culpabilité ou encore parce qu'elles·ils ont peur de se faire gronder en parlant de quelque chose « d'interdit » ou de « malaisant » qui touche la sexualité.

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

De ce fait, en tant qu'adulte de confiance, vous avez la possibilité de répondre à ses questions de façon adaptée et ainsi de vous assurer que l'enfant aura reçu des réponses justes, dans un contexte bienveillant et sécurisant.

Ce cahier regorge de thématiques à aborder de façon adaptée au développement de l'enfant. Il vous sera donc possible de trouver les mots pour parler de sexualité et du même coup pour faire de la prévention de la violence sexuelle. Et si vous recevez des questions supplémentaires, quelques attitudes de base sont à privilégier.



Attitudes de base à privilégier lorsqu'un·e enfant pose une question sur la sexualité

1

Faites preuve d'ouverture

Renforcez le fait que l'enfant vient vers vous pour avoir de l'information et respectez les questions qu'elle·il pose.

Ex. : Je suis content·e que tu viennes me voir pour me poser ta question.

2

Posez la question à l'enfant

En plus de vous permettre de savoir ce qu'elle·il connaît du sujet, vous pourrez prêter attention à son vocabulaire, mieux situer son stade de développement psychosexuel, etc. Cela vous permet également de vous assurer d'avoir bien compris sa question et le besoin auquel elle est associée, et ainsi, de mieux adapter votre réponse.

Ex. : Toi, comment penses-tu qu'on fait les bébés?

3

Permettez-vous de dire à l'enfant que vous souhaitez réfléchir avant de répondre

Il est normal de ne pas toujours avoir toutes les réponses à toutes les questions, ou encore il est possible que le contexte ne se prête pas à la discussion. Vous pouvez prendre le temps de vous préparer en vous informant pour offrir une réponse adaptée. Toutefois, si vous promettez à l'enfant de lui répondre plus tard, assurez-vous de le faire.

Ex. : C'est vraiment une bonne question, tu as bien fait de me la poser. Laisse-moi y réfléchir et je vais te revenir avec une réponse.

4

Mentionnez à l'enfant qu'elle·il peut vous faire confiance et revenir vous voir si elle·il a d'autres questions

Vous vous positionnez ainsi comme un·e adulte de confiance à qui il est possible de poser des questions et avec qui l'on peut aborder certains sujets possiblement tabous ailleurs.

Ex. : Si tu as d'autres questions, je suis toujours là pour t'écouter et ça me fera plaisir d'y répondre.

5

Évitez les préjugés sur les différences

N'oubliez pas que vous transmettez vos valeurs à travers vos réponses... et vos silences!

Questions d'enfants... et de parents

Vous êtes maintenant convaincu·e du bien-fondé d'ouvrir la communication avec les enfants sur la sexualité et vous êtes bien prêt·e à avoir les meilleures attitudes lorsque vous répondrez aux questions à ce sujet. Mais voilà que vous recevez des questions qui vous embêtent un peu et auxquelles vous ne savez pas tout à fait comment répondre : Comment on fait les bébés? Pourquoi mon ami a deux mamans? Pourquoi mon amie n'a pas de papa? Des questions qui prennent parfois de court, il faut l'admettre!

Il est également possible que vous vous posiez des questions en tant que parent quant à vos pratiques familiales par rapport à l'intimité, entre autres.

Par exemple, il est fréquent que des adultes se demandent s'il est approprié d'embrasser son enfant sur la bouche, ou encore de se promener nu·e dans la maison. D'autres cherchent à savoir jusqu'à quel âge il est possible de prendre son bain avec son enfant ou encore de donner le bain à plusieurs enfants en même temps.

Pour répondre à ces questions d'enfants et de parents (et à bien d'autres!), nous vous suggérons de vous rendre sur le site web de Marie-Vincent, où vous trouverez plusieurs pistes d'intervention et de réponses par rapport à l'intimité, à l'éducation à la sexualité, aux comportements sexuels et plus encore.



Pour consulter le **cahier-causerie**, qui contient plusieurs pistes de réponses à toutes ces questions et bien plus ou visitez le marie-vincent.org.



Relations égalitaires



Comment la promotion des relations égalitaires aide-t-elle à prévenir la violence sexuelle?

Les stéréotypes de genre sont très présents en période de petite enfance. En effet, ils se retrouvent consciemment ou non dans les messages répétés quotidiennement aux enfants par leur famille, leurs éducateur·rice·s, leurs camarades, via les films, la télévision et les publicités, à travers les jouets et les vêtements, etc. Or, ces messages stéréotypés qui passent parfois inaperçus ou qui peuvent sembler anodins sont également accompagnés de préjugés.

Ceux-ci nous amènent à avoir un jugement de valeur sur le masculin et le féminin, et même à hiérarchiser ces catégories, souvent en dévalorisant ce qui concerne le féminin. Cette façon de faire crée des inégalités qui ont des impacts non négligeables sur le développement du plein potentiel des enfants.



Capsule vidéo

**La construction
des inégalités**

Capsule vidéo également accessible sur marie-vincent.org



À court, moyen et long terme, les inégalités entre les genres qui découlent d'une socialisation différenciée ont de multiples conséquences puisqu'elles :

1

Imposent des limites et enferment les enfants dans un rôle selon leur genre, qui prend rarement en considération leur unicité et la diversité. Pourtant, il y a davantage de différences entre les femmes d'un même groupe et entre les hommes d'un même groupe qu'entre le groupe des femmes et celui des hommes. Ces limites les empêchent de découvrir qui elles-ils sont réellement et les amènent à avoir des **champs d'intérêt** et à faire des **choix** qui sont **guidés par les attentes stéréotypées** de leur entourage et de la société. Plus tard, ces limites pourront entre autres avoir des impacts sur leur **réussite scolaire** ou même sur l'**avancement dans leur carrière**.

2

Impactent l'**estime de soi** et l'**affirmation de soi** en engendrant une **dévalorisation** lorsque les enfants transgressent les normes habituellement associées à leur genre, ou même une **présupposition sur leur orientation sexuelle**. Cette limitation de l'affirmation aura aussi des effets sur l'**expression des émotions**, où filles et femmes pourront se permettre de vivre de la tristesse, mais peu de la colère, alors que les garçons seront découragés d'exprimer leur vulnérabilité et leur peine, mais seront valorisés en situation de pouvoir lorsqu'ils s'affirmeront avec force et colère.

3

Favorisent, par le déséquilibre qu'elles créent, un **rapport de force dans les relations** et, par le fait même, constituent un **carburant pour la violence**, incluant la violence sexuelle.

Auto-observation de la promotion des relations égalitaires

- | | Oui |
|--|-----------------------|
| 1 J'encourage mon enfant, peu importe son genre, à prendre la parole pour s'exprimer, mais aussi à écouter ce que les autres ont à dire. | <input type="radio"/> |
| 2 Je sollicite l'aide de mon enfant pour les tâches, sans égard à son genre, et je le soutiens dans la réalisation de celles-ci. | <input type="radio"/> |
| 3 Je permets à mon enfant d'explorer tous les aspects de sa personnalité en lui proposant différentes activités, peu importe son genre. Je l'encourage à faire des activités qu'elle·il n'a pas l'habitude de faire et je l'accompagne. | <input type="radio"/> |
| 4 Je propose à mon enfant de s'habiller avec des couleurs diversifiées. | <input type="radio"/> |
| 5 J'interviens et je questionne mon enfant lorsqu'elle·il véhicule des stéréotypes de genre comme : « C'est un film de filles ». | <input type="radio"/> |
| 6 J'encourage mon enfant à développer ses qualités même si elles ne sont pas typiquement associées à son genre. Je renforce et je nomme ces qualités auprès d'elle·lui. | <input type="radio"/> |
| 7 J'encourage mon enfant à reconnaître la diversité des émotions (agrables comme désagréables) et à les exprimer avec des mots, peu importe son genre. | <input type="radio"/> |
| 8 Je veille à ce que le matériel utilisé avec mon enfant (jeux, livres, etc.) reflète la diversité : couleurs de peau, cultures, diversité corporelle, capacités physiques, etc. | <input type="radio"/> |
| 9 Je favorise l'ouverture d'esprit, le respect et l'acceptation chez mon enfant en célébrant la diversité à divers niveaux. | <input type="radio"/> |
| 10 Je suis un modèle en me montrant respectueux·se et en entretenant des relations égalitaires avec les personnes d'un autre genre. | <input type="radio"/> |



Capsule vidéo



[La promotion des relations égalitaires chez les tout-petits](#)

Capsule vidéo également accessible sur marie-vincent.org

Votre quotidien est déjà parsemé de petits gestes qui contribuent à ne pas transmettre de stéréotypes de genre. Dans le contexte de la prévention chez les tout-petits, il s'agit de s'assurer que tou·te·s les enfants grandissent avec les mêmes capacités à se reconnaître, à s'affirmer, à exprimer leurs besoins et émotions, à développer leur identité propre, à se défendre et à aller chercher de l'aide. Des capacités essentielles à développer pour prévenir la violence sexuelle, autant le fait d'en subir que d'en perpétrer.



Je suis moi, tu es toi, nous sommes égaux

Savais-tu qu'il existe plein de façons différentes d'être un·e enfant? As-tu déjà entendu quelqu'un dire que certaines couleurs, certains vêtements, certaines activités, ou même certaines émotions étaient réservés aux filles ou aux garçons? Crois-tu que c'est vrai?

Chaque couleur est belle et différente, et tu as le droit de toutes les aimer, et de toutes les porter. Tu peux choisir les vêtements que tu portes parce que tu les trouves beaux, mais aussi parce que tu te sens bien dedans.

→ Invitez votre enfant à parler de ses couleurs et vêtements préférés.

Savais-tu que toutes les personnes, adultes et enfants, vivent les mêmes émotions : colère, peur, joie et tristesse? Savais-tu qu'il n'y a pas d'émotions de filles ou de garçons? Toutes les personnes ont le droit de pleurer, d'être en colère, de rire et d'avoir peur.

→ Invitez votre enfant à parler de ses émotions à différents moments de la journée, et parlez de vos propres émotions avec elle-lui.



Savais-tu que qui que tu sois, tu peux devenir ce que tu veux? Professeur·e, policière ou policier, cuisinière ou cuisinier, scientifique, danseuse ou danseur de ballet, sportive ou sportif professionnel·le, avocate ou avocat. Tu peux choisir le métier qui t'intéresse. **Chaque enfant peut être intelligent·e, fort·e, excité·e, émotif·ve, bruyant·e, créatif·ve et brave.**

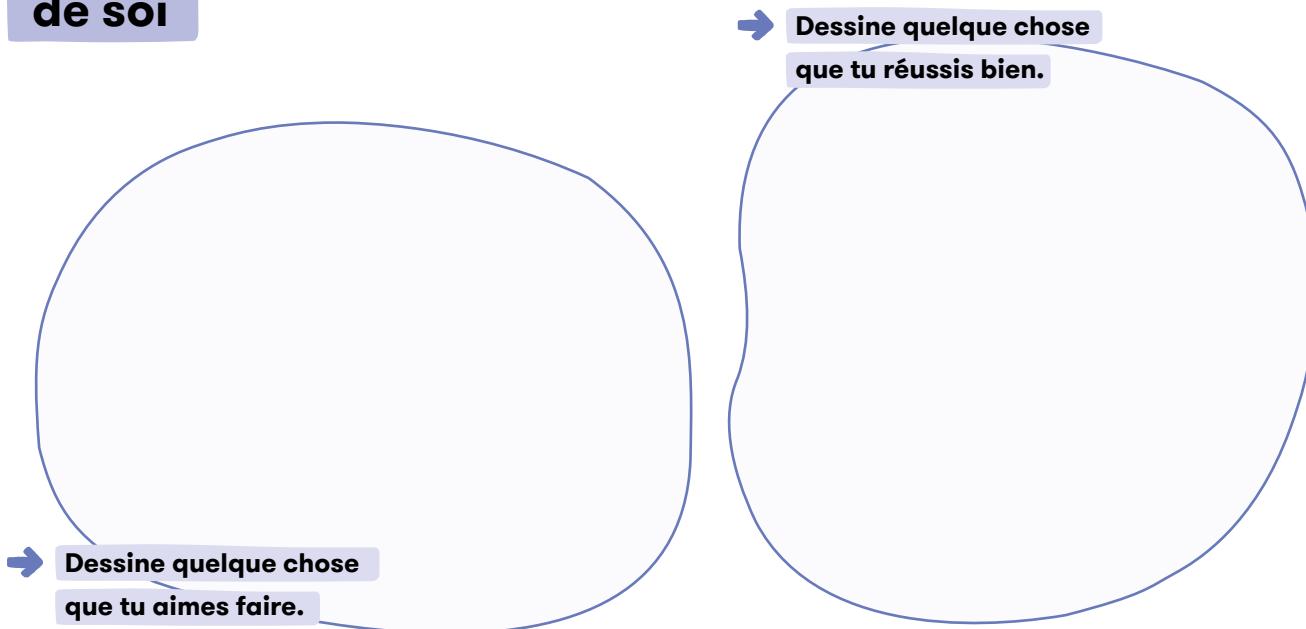
→ Invitez votre enfant à parler de ses qualités et de ses accomplissements, et soulignez ses forces.

→ Discutez avec votre enfant de la répartition des tâches à la maison. Exemple : Les tâches peuvent être faites par tout le monde. Toutes les personnes peuvent faire le ménage, passer la tondeuse, s'occuper des enfants...



Ce que tu aimes faire, porter, manger, ce que tu ressens dans ton cœur et comment tu l'exprimes, tout cela fait de toi qui tu es. **Personne ne peut choisir qui tu es et ce dont tu es capable. Seulement toi!**

Connaissance de soi



Savais-tu qu'il n'y a personne d'autre comme toi?

Il y a plein de choses que tu as en commun avec les autres enfants et aussi plein de choses qui sont différentes.

Il y a des choses que tu aimes, mais que d'autres enfants n'aiment pas.

Il y a des choses que certains enfants aiment, et que toi tu n'aimes pas.

→ Parle-moi de toi. Aimes-tu jouer au parc? Manger des légumes?
Jouer avec les insectes? Te baigner dans une piscine?



→ Parle-moi d'un enfant qui n'aime pas les mêmes choses que toi.
Les enfants sont tous différents, ils ont tous des qualités et des forces.

Moi, ce que j'aime le plus de toi, c'est...

Moi, ce que j'aime faire avec toi, c'est...

Il y a des choses que tu réussis facilement. On appelle ça avoir des forces. Il y a aussi d'autres choses que tu trouves plus difficiles à faire, pour lesquelles ça te prend un peu plus d'entraînement. Tu peux compter sur les gens que tu aimes pour t'aider à faire quelque chose qui est plus difficile pour toi, et il est aussi possible qu'on te demande de l'aide pour quelque chose que tu réussis bien.

→ À la garderie, à qui demandes-tu de l'aide quand tu en as besoin?
Et qui te demande de l'aide? Et à la maison?



Diversifier mes activités

As-tu déjà fait un casse-tête? Les morceaux d'un casse-tête se ressemblent, mais chacun est unique. Quand on met tous les morceaux du casse-tête ensemble, ça fait une belle image. Mais cette image serait très différente s'il manquait des morceaux.

C'est la même chose avec les personnes qui composent un groupe. Elles ont beaucoup de points en commun et elles sont toutes uniques. Elles peuvent donc s'intéresser aux mêmes activités, aux mêmes jouets. Elles peuvent jouer toutes ensemble. Elles peuvent aussi aimer des choses que les autres n'aiment pas.

Par exemple, un·e enfant peut être la ou le seul·e de son groupe à aimer faire des casse-têtes! Ou encore, un·e enfant peut jouer au ballon avec des ami·e·s qui aiment le ballon, et ensuite faire du dessin avec des ami·e·s qui aiment dessiner, sans que ce soit les mêmes ami·e·s.



→ **Qu'est-ce que tu aimes faire seul·e?**
Qu'est-ce que tu aimes faire avec tes ami·e·s?

Il se peut que tu n'aies jamais essayé des activités parce que tu pensais que tu ne pouvais pas ou que ce n'était pas pour toi. **Souviens-toi que c'est en essayant de nouvelles choses que tu pourras savoir si tu aimes cela**, comme avec la nourriture!



Quand tu trouves un nouvel aliment dans ton assiette, tu dois y goûter pour savoir si tu aimes cela ou pas. C'est la même chose pour les activités! Plus tu essaies de nouvelles choses, plus tu seras capable de dire : « Ça, j'aime ça! » ou encore « Je n'aime pas ce jeu. »

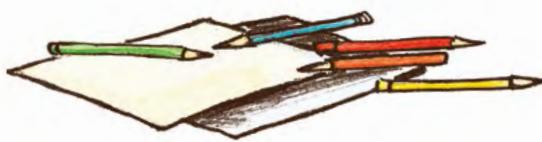
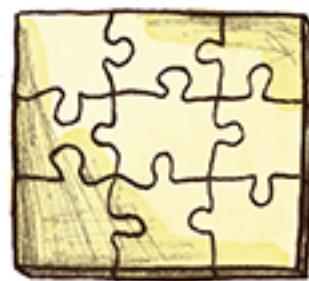




Activité

→ Fais un cœur autour des activités que tu aimes faire.

→ Encercle les activités auxquelles tu n'avais pas
pensé et que tu aimerais essayer.





→ Colorie ce Marvin qui aime bien jouer au soccer et celui qui aime bien jouer de la musique.



Célébrer la diversité

→ Connais-tu les arcs-en-ciel? Savais-tu que les arcs-en-ciel sont très rares?

Ils se forment quand la lumière du soleil rencontre des gouttelettes d'eau dans le ciel. Un arc-en-ciel, c'est comme si la nature faisait de la magie!

→ Dis-moi, si l'arc-en-ciel était d'une seule couleur, tout jaune ou tout vert, est-ce que tu le trouverais aussi beau et amusant à regarder?

Ce qui rend un arc-en-ciel unique, c'est la présence de toutes ses couleurs en même temps.

C'est comme pour les enfants! Tu es différent·e de ton ami·e. Ton ami·e est différent·e de toi. Vous avez chacun·e votre couleur.

→ As-tu remarqué qu'il y a plein de gens autour de toi et que tous et toutes sont uniques?

Ta famille, tes ami·e·s, les personnes que tu vois au parc, au magasin ou en promenade...

Toutes ces personnes n'ont pas la même couleur de peau. Elles ne sont pas toutes nées dans le même pays et ne parlent pas toutes la même langue. Elles n'ont pas le même âge, et leurs familles ne sont pas toutes pareilles.

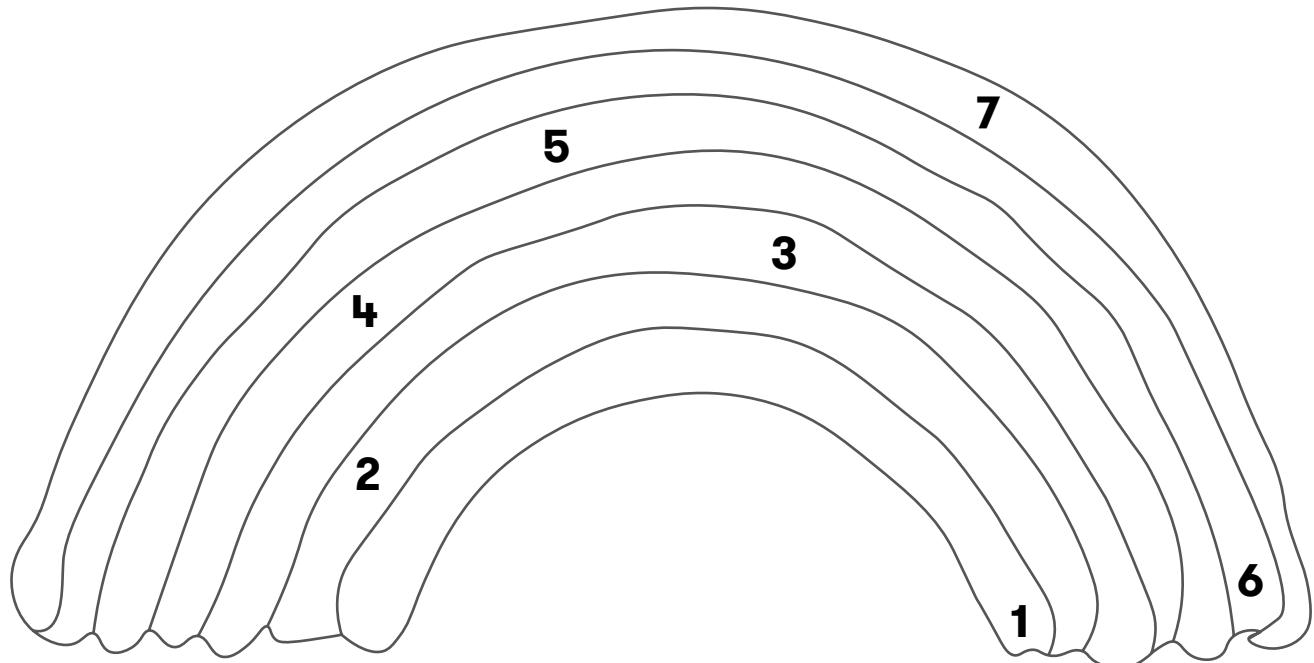
Toutes les personnes autour de toi ont une famille, des gens qu'elles aiment et qui les aiment. Elles ont des rêves. Elles ont aussi toutes besoin de manger, de dormir, de s'amuser, d'être en sécurité et d'être aimées. Toutes ces personnes autour de toi ont un nom et sont des personnes humaines comme toi...

Nous sommes tous uniques et c'est ce qui fait de nous des personnes toutes différentes! Si nous étions tous·tes pareil·le·s, ce ne serait pas aussi amusant, tout comme pour l'arc-en-ciel!





→ Donne de la couleur à cet arc-en-ciel en suivant ces numéros :



1 Violet



2 Indigo



3 Bleu



4 Vert



5 Jaune



6 Orange



7 Rouge

Psst!!!

Tu peux aussi décider de mettre les couleurs que tu aimes et de faire un arc-en-ciel à ta couleur!





Pour continuer à promouvoir des modèles égalitaires auprès d'un·e enfant, nous vous invitons à consulter le site marie-vincent.org afin d'y trouver les livres *Toi comme moi* et *Marvin a disparu*. Sachez que ces livres sont également offerts en librairie partout au Québec ainsi que dans la plupart des bibliothèques municipales.



Toi comme moi

Imagier tout carton qui s'adresse aux tout-petits de 0 à 2 ans

Pour accéder à la version PDF ➔



Marvin a disparu

Album qui s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans

Pour accéder à la version PDF ➔



Pour accéder à des pistes de discussion complémentaires à la lecture de l'album ➔

ou visitez le marie-vincent.org



Indices de violence et habiletés de protection de soi



Quels sont les indices de danger et les habiletés de protection de soi que l'enfant devrait connaître?

Mais d'abord... vrai ou faux?

1

Pour qu'on parle de violence sexuelle, il doit y avoir un contact physique.

Vrai

Faux

2

Dans la plupart des cas, l'enfant victime de violence sexuelle ne connaît pas la personne qui l'a agressé·e.

3

Pour améliorer les connaissances et les habiletés de protection de soi des jeunes enfants, il faut privilégier un vocabulaire simple et concret, et répéter plusieurs fois les concepts clés.

Réponses : 1- Faux 2- Faux 3- Vrai

Les notions d'intimité sont à la base de bien des programmes favorisant les habiletés sociales. Parler de l'intimité permet aux enfants de reconnaître les différentes relations interpersonnelles, d'identifier leur espace personnel (la bulle), d'apprendre comment le faire respecter et de distinguer les parties qui sont intimes et les endroits qui sont privés. Cela fait aussi partie de l'éducation à la sexualité. Il est toutefois important de connaître les particularités de la violence sexuelle afin d'adapter nos messages de prévention auprès des tout-petits.

Ainsi, il faut reconnaître que **la violence sexuelle n'implique pas toujours des contacts physiques afin de garder en tête que l'enfant doit être en mesure de repérer TOUTES les formes de violence sexuelle, y compris celles qui n'impliquent pas de touchers directs** (exhibitionnisme et voyeurisme, incitation à des contacts, rendre accessible du matériel sexuellement explicite, etc.). Les messages ne doivent donc pas se limiter à « Ne laisse personne te toucher ».

Il est également essentiel d'**éviter les termes trop abstraits** comme le droit, la sécurité, la liberté ou même les secrets avec les plus petits, mais plutôt s'en tenir à des gestes inacceptables facilement repérables et concrets (toucher, montrer, regarder ou mettre sa bouche sur les parties intimes, ou encore regarder des vidéos qui montrent des parties intimes).

La grande majorité des auteur-e-s présumé-e-s d'infractions sexuelles sont connu-e-s de leur victime. Bon nombre de ces infractions sont également perpétrées dans une résidence d'habitation. Or, beaucoup de gens mentionnent aux jeunes enfants de se méfier de l'inconnu-e dans le parc avec ses lunettes fumées qui invite à flatter son petit chien ou qui offre des bonbons. Ces situations sont très peu probables et concernent davantage la prévention du kidnapping que de la violence sexuelle.

Cela dit, il est important d'expliquer aux jeunes enfants les différents types de relations et les gestes permis selon le lien avec l'enfant ainsi que les gestes qui ne sont jamais permis, peu importe le lien. Ceci devient possible en discutant des frontières, de la bulle et de l'intimité, puis de la notion de **l'adulte de confiance, qui en plus d'être quelqu'un avec qui on est bien et qui nous aide en cas de problème, est aussi quelqu'un qui respecte notre bulle**.

Enfin, en plus d'encourager les enfants à écouter leur petite voix et à reconnaître les situations dans lesquelles elles-ils sont confortables ou non, il est primordial de **mettre en pratique des habiletés d'affirmation**, puis de leur apprendre les façons de se protéger dans ce contexte, soit de s'en aller et de trouver un-e adulte de confiance. Ce dernier élément est d'ailleurs une notion phare des messages de prévention.

Relations interpersonnelles

Nous avons souvent envie d'être avec des gens qu'on aime. Quand on est un bébé, on aime être avec les personnes qu'on connaît beaucoup et qu'on voit souvent, comme nos parents, nos frères, nos sœurs, nos grands-parents, etc. **Ça, c'est l'amour de ta famille...**



→ **Parle-moi de ce que tu aimes faire en famille...**



Quand on grandit un peu, on commence à s'intéresser aux autres personnes qui nous entourent. On aime se retrouver avec des enfants de notre âge et ailleurs qu'à la maison. On aime jouer, parler, rire, faire des activités avec ces personnes. Ça nous fait sentir bien dans notre cœur. **Ça, c'est l'amitié...**

→ **Parle-moi de tes ami·e·s...**

Qu'aimes-tu faire avec tes ami·e·s?

En plus de la famille et de l'amitié, quand on devient un·e adolescent·e, puis un·e adulte, on peut ressentir une émotion très grande envers une autre personne. Notre cœur, notre tête et notre corps ont envie de se rapprocher de cette personne. **Ça, c'est être amoureux·se...** Rappelle-toi qu'un·e adulte ne peut pas être l'amoureux·se d'un·e enfant.



Au-delà de la famille, de l'amitié et de l'amour, tu es aussi en relation avec d'autres personnes que tu vois très souvent et qui s'occupent de toi. Toutes ces personnes aiment t'apprendre de nouvelles choses et prendre soin de toi. **Ça, c'est l'affection d'une grande personne...**

→ **Parle-moi des moments où de grandes personnes s'occupent de toi.**

Exemples : éducatrice et éducateur du milieu de garde, gardienne ou gardien, professeur·e de natation, de danse, de soccer, etc.

Frontières

Il y a des personnes qu'on connaît beaucoup, des personnes qu'on connaît un peu et des personnes qu'on ne connaît pas du tout. Les personnes qu'on ne connaît pas du tout s'appellent « des inconnu·e·s ».

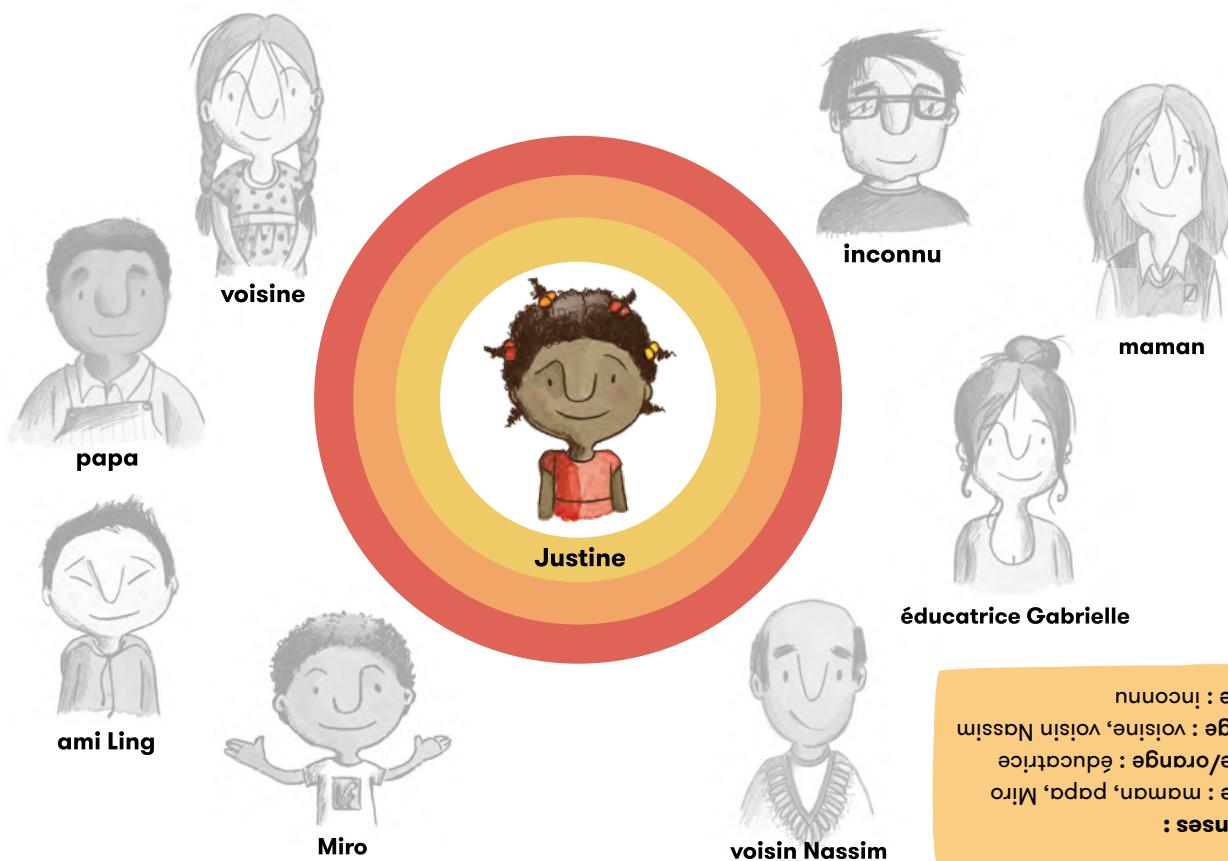
Savais-tu qu'il y a des actions qu'on peut faire avec des personnes qu'on connaît beaucoup, mais qu'on ne peut pas faire avec des personnes qu'on connaît moins ou avec des inconnu·e·s?

- Par exemple, selon toi, est-ce qu'on peut faire un câlin à une personne qu'on ne connaît pas? Est-ce qu'un voisin a le droit de nous chatouiller? Est-ce qu'on peut tenir la main de son éducatrice? Peut-on partir seul·e avec un·e inconnu·e?



As-tu remarqué que plus une personne est connue et proche de toi, plus son cercle est proche du tien? Que plus une personne est inconnue et loin de toi, plus son cercle est loin du tien?

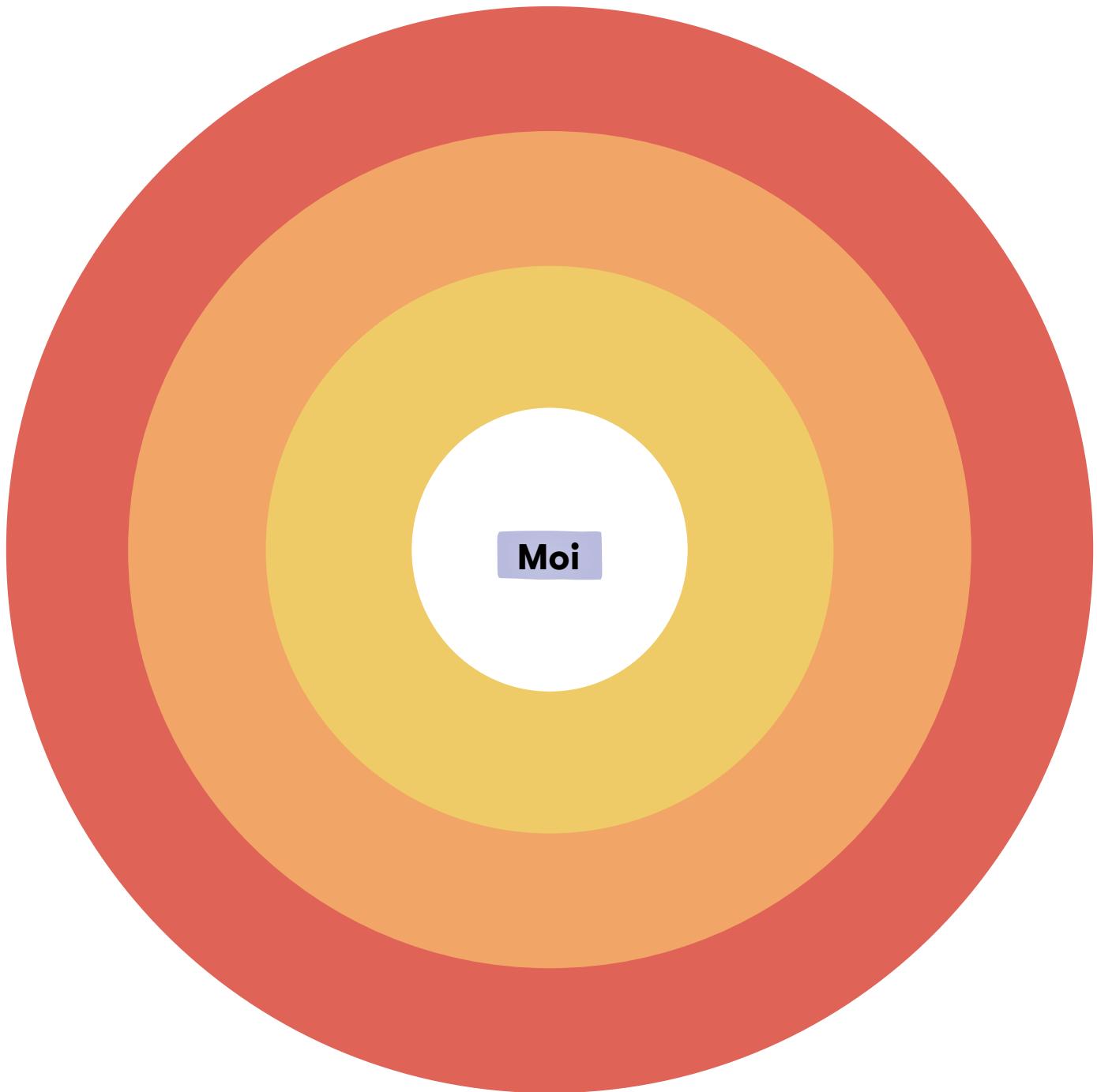
- Colorie en jaune les personnes que Justine connaît beaucoup et qui peuvent, avec sa permission, s'approcher un peu plus de sa bulle, en orange celles qu'elle connaît un peu et qui sont moins près d'elle et en rouge, les personnes inconnues.





Activité

→ Utilise des photos de toi et des personnes de ton entourage
et colle-les ici pour créer ton propre cercle des frontières.





Bulle et intimité

Certains enfants aiment recevoir des câlins ou se faire chatouiller, d'autres n'aiment pas ça. Il y a des journées où on n'a pas envie de se faire coller ou toucher par les autres, et c'est correct de le dire pour qu'on nous laisse tranquille. Il y a aussi des personnes qu'on n'a pas envie de coller ou d'embrasser, et c'est correct de refuser de les approcher, même si elles nous le demandent souvent.

→ **Toi, est-ce qu'il y a des moments où tu aimes recevoir des câlins?**

Si oui, quand aimes-tu recevoir des câlins?



La bulle, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande ou petite, cela dépend de chaque personne et change d'un moment à l'autre.

→ **Montre-moi sur l'image les moments où des personnes entrent dans la bulle de Miro.**

Est-ce que Miro a le droit de refuser un câlin d'un·e ami·e même s'il l'aime beaucoup?

Est-ce qu'il a le droit de dire non quand un·e adulte veut lui donner un bisou?

Comment on fait pour savoir si quelqu'un veut recevoir un câlin?



Savais-tu qu'on doit toujours cogner à la porte ou demander si on peut entrer avant d'aller à la salle de bain, dans la chambre ou à l'endroit où une personne se change? Ces endroits sont privés, et c'est important d'attendre que la personne nous dise qu'on peut entrer avant d'y aller. Un endroit privé, c'est un endroit où tu peux être seul·e, sans personne d'autre avec toi. Attendre avant d'entrer dans un endroit privé, on appelle ça « respecter l'intimité ». **Tu peux toujours demander qu'on te laisse tranquille lorsque tu te changes ou quand tu es aux toilettes. Tes parties intimes sont privées.**



Activité

→ Trouve les cinq différences entre ces deux images.



Réponses :
1. Lapin en peluche 2. Couleur de l'oreiller 3. Motif sur la douceur lilas 4. Matelas qui respecte/ne respecte pas l'espace de chacun-e 5. Emotion du Marvin dont la bulle est respectée/n'est pas respectée



Pour continuer à aborder les notions de bulle et d'intimité avec un·e enfant, nous vous invitons à consulter le site marie-vincent.org afin d'y trouver le livre *La bulle de Miro* en version électronique et en version animée. Sachez que le livre est également offert en librairie partout au Québec ainsi que dans la plupart des bibliothèques municipales.



La bulle de Miro

Album qui s'adresse
aux enfants de 3 à 5 ans

Pour accéder à la version PDF ➔



Pour accéder à
la version animée ➔



Pour accéder à des
pistes de discussion
complémentaires à
la lecture de l'album ➔

ou visitez le marie-vincent.org



Affirmation de soi

→ Qu'est-ce que ça veut dire, « s'affirmer »?

S'affirmer, c'est être capable de dire aux autres ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. Ça veut aussi dire de décider ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.



→ Parle-moi de situations où tu peux t'affirmer.

Exemples :

Quand quelqu'un te fait du mal.

Quand quelqu'un te bouscule.

Quand quelqu'un rit de toi.



Savais-tu que **personne ne peut savoir ce que tu penses dans ta tête ni ce que tu ressens dans ton cœur** si tu ne le dis pas **clairement** avec des **mots** et avec **ton corps**?

Si tu veux dire quelque chose clairement à une personne, tu dois :

- Te tenir droit·e, un pied devant bien ancré au sol, et mettre tes mains sur tes hanches.
- Regarder la personne dans les yeux.
- Gonfler tes poumons, parler fort et lentement pour qu'elle comprenne ton message.

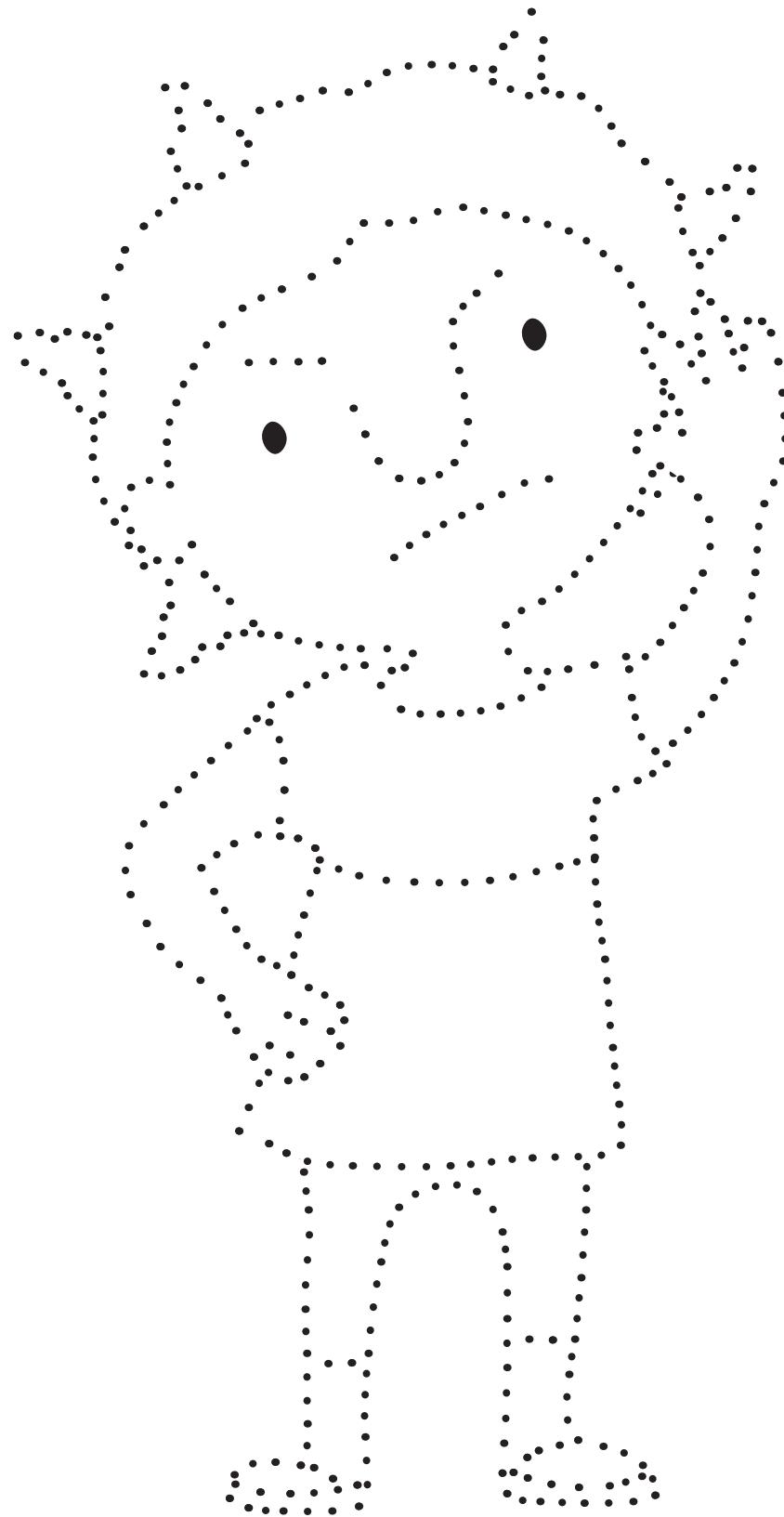
→ On va s'entraîner ensemble à s'affirmer. Levons-nous et répétons clairement les phrases suivantes :

Recule! Tu me déranges!
Arrête! J'aime pas ça!
Non! Je veux pas jouer à ça!





- Aide Justine à s'affirmer en reliant les points.
Cela lui permettra de se tenir bien droite pour dire
ce qu'elle n'aime pas.





Chanson sur l'affirmation

Sur l'air de **Il était un petit navire**

Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
J'ai le dos droit, je me tiens sur mes pieds
J'ai le dos droit, je me tiens sur mes pieds
Ohé ohé

Quand quelqu'un entre dans ma bulle
Quand quelqu'un entre dans ma bulle
Je lui dis STOP, je veux que tu recules
Je lui dis STOP, je veux que tu recules
Ohé ohé!

Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
Ma main devant pour être respecté·e
Ma main devant pour être respecté·e
Ohé ohé

Quand quelqu'un fait une chose que j'aime pas
Quand quelqu'un fait une chose que j'aime pas
Je lui dis NON je veux pas jouer à ça!
Je lui dis NON je veux pas jouer à ça!
Ohé ohé

Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
Quand j'ai besoin de m'affirmer-er
Je parle bien fort pour être écouté·e
Je parle bien fort pour être écouté·e
Ohé ohé





Écouter sa tête, son cœur et son corps

Ta tête, ton cœur et ton corps t'envoient des messages toute la journée. Il est très important que tu écoutes ce que ta tête, ton cœur et ton corps te disent, et que tu leur fasses confiance.



Il y a des gestes qui mettent du soleil dans notre cœur et notre corps. Ils nous font sentir calmes, heureux·se, joyeux·se, réconforté·e·s, etc. **Ces gestes mettent souvent aussi du soleil dans nos pensées,** comme quand on se dit dans notre tête : « Je me sens bien », « Je veux rester ici », « Mon cœur est content », etc.



→ **Parle-moi de gestes qui te font sentir bien dans ton cœur, dans ta tête et dans ton corps.**

Utilisez des exemples de situations à la maison, dans la famille élargie ou dans la vie quotidienne.

Il y a des gestes qui mettent des nuages dans notre cœur et notre corps, comme quand on se sent en colère, tristes ou qu'on a peur, etc. **Ces gestes mettent souvent des nuages dans nos pensées,** comme quand on se dit dans notre tête : « J'aime pas ça », « Je veux m'en aller », « Mon cœur est fâché », etc.



→ **Parle-moi de gestes qui te font sentir mal dans ton cœur, dans ta tête ou dans ton corps.**

Utilisez des exemples de situations à la maison, dans la famille élargie ou dans la vie quotidienne.

Fais-toi confiance. Si un geste met un nuage dans ton cœur, ta tête ou ton corps, c'est que quelque chose ne va pas. Affirme-toi et dis :

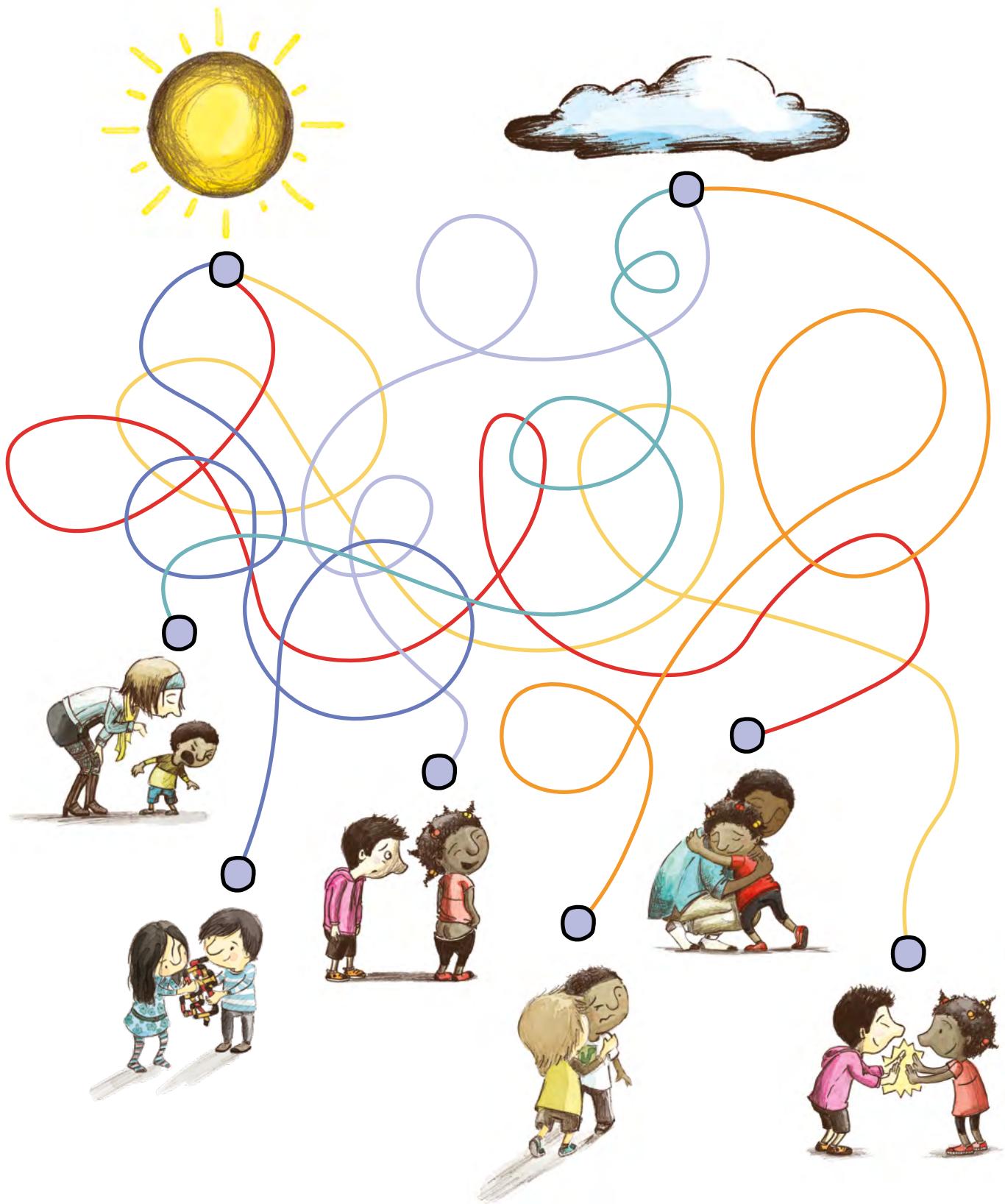


**« Arrête,
je ne veux pas ! »**



Activité

→ À partir des images du bas, suis les lignes de couleur avec ton doigt pour voir si cela met du soleil dans le corps et le cœur des enfants ou si cela met plutôt des nuages dans leur corps et leur cœur.





Situations à risque

→ Savais-tu qu'il y a des gestes que les grandes personnes n'ont pas le droit de faire envers les enfants? Quels sont-ils?

Il est très important que tu te rappelles que :



Personne n'a le droit de **toucher** tes parties intimes.



Personne n'a le droit de **regarder** tes parties intimes.



Personne n'a le droit de **mettre sa bouche** sur tes parties intimes.



Personne n'a le droit de **prendre en photo** tes parties intimes.



Personne n'a le droit de te demander de toucher, de regarder, de mettre ta bouche ou de prendre en photo **ses parties intimes**.

Personne n'en a le droit, même si :

- Tu trouves ça drôle.
- On te dit que c'est un secret ou que tu ne peux pas en parler.
- C'est avec une personne que tu aimes.
- On te dit que c'est un jeu.

Les **seuls** moments où une grande personne **peut** toucher et regarder tes parties intimes, c'est quand :

- Tu vas voir la-le médecin avec ton parent à côté de toi.
- Tu as besoin d'aide pour t'essuyer aux toilettes.
- Tu as besoin d'aide pour te laver dans le bain.
- Ton parent doit vérifier quand tes parties intimes piquent ou font mal.
- Tu fais de la fièvre et ton parent doit prendre ta température ou te donner un médicament.



Discussion

Adulte de confiance



Un·e adulte en qui tu as confiance, c'est un·e adulte avec qui **tu te sens bien**. C'est quelqu'un que tu **aimes voir**, qui **te fait sourire et qui peut t'aider quand tu as un problème**. C'est aussi quelqu'un qui **respecte ta bulle**.

La bulle, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande ou petite, cela dépend de chaque personne.

On doit parler à un·e adulte de confiance quand :

- Une personne fait un geste ou te demande de faire un geste qu'elle **n'a pas le droit** de faire.
- Ton cœur, ta tête ou ton corps se disent : « Oh! ooh, ça ne va pas. »
- Ta tête te dit « J'aime pas ça », « Je ne suis pas sûr·e que c'est correct », « Je veux partir ».
- Tu as peur d'une personne ou tu ne veux pas être près d'elle.
- Une grande personne que tu ne connais pas te demande de la suivre ou de partir avec elle.
- Tu as un problème, même si le problème arrive avec une personne que tu aimes.

→ **Parle-moi des adultes de confiance qui sont autour de toi**

Sais-tu que, moi, je suis toujours là pour toi, pour t'écouter quand tu viens me parler, **pour t'aider quand tu as des problèmes et pour répondre à tes questions?** Je suis un·e adulte de confiance pour toi. Tu peux aussi parler à **d'autres personnes**.

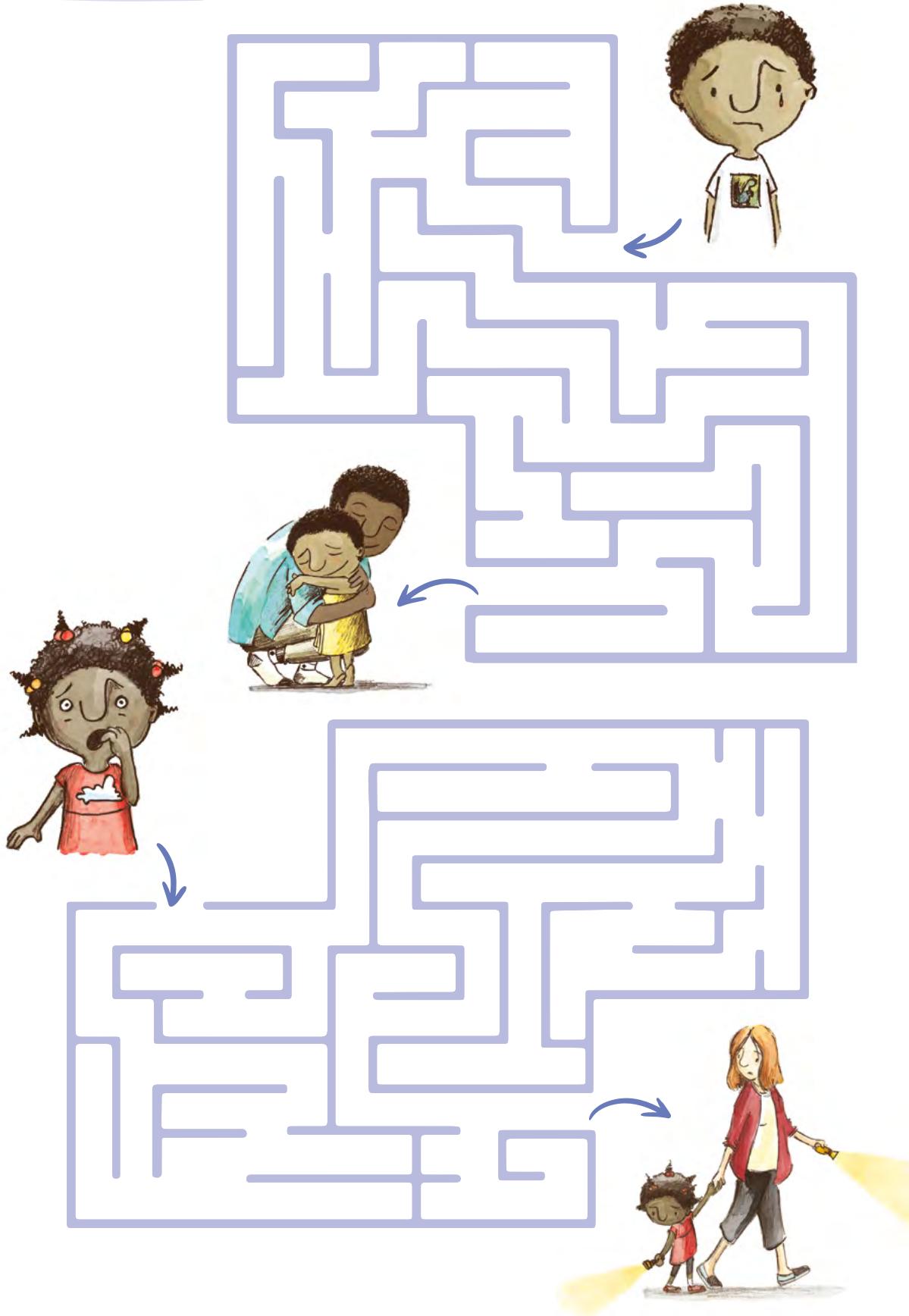
→ **Es-tu capable de me nommer d'autres adultes de confiance, à part tes parents ou ta famille?**

Exemples : les policières et les policiers, les infirmières et les infirmiers, les éducatrices et les éducateurs, etc.





→ Aide Justine et Miro à retrouver
leur adulte de confiance.



Apprendre à se protéger

Il est très important de savoir quoi faire si :

- Une personne fait un geste ou te demande de faire un geste qu'elle n'a pas le droit de faire.
- Ton cœur, ta tête ou ton corps se disent : « **Oh! ooh, ça ne va pas.** »

1 T'affirmer.

Avec ton corps

- Tiens-toi droit·e, un pied devant bien ancré au sol, et mets tes mains sur tes hanches.
- Regarde la personne dans les yeux.
- Gonfle tes poumons et crie pour qu'elle comprenne ton message.



Avec des mots

- Crie : « **NON!** »
- Crie : « **ARRÊTE!** »



2 T'en aller et...

- Sortir de la pièce.
- Te rendre dans un endroit où il y a d'autres personnes.
- Me retrouver, retrouver ton éducatrice ou éducateur, ou tout autre adulte de confiance.

3 Parler de ce qui est arrivé à un·e adulte de confiance.

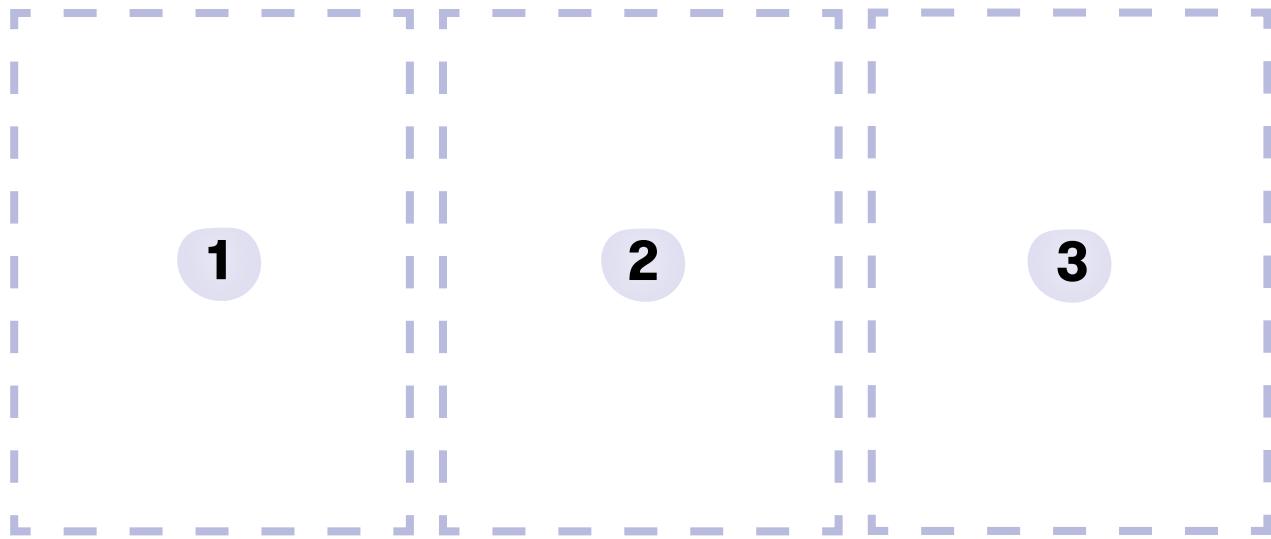
Savais-tu que quand tu parles à un·e adulte de ce qui ne va pas, **elle ou il est obligé·e de t'aider**. Si cette personne ne t'aide pas, parle à **un·e autre adulte**, jusqu'à ce qu'un·e adulte de confiance te croie et t'aide. Ça peut arriver de ne pas avoir été capable de dire « **NON!** » ou « **ARRÊTE!** », ou de ne pas avoir réussi à quitter la pièce. Si ça t'arrive, ce n'est **pas** de ta faute. Il faut que tu en parles pour que ça n'arrive plus. C'est courageux d'être capable d'en parler.



→ Répétez chacune des étapes avec votre enfant pour qu'elle·il intègre les habiletés de protection de soi.



→ Aide Miro à se rappeler, dans le bon ordre,
les trois étapes pour se protéger.





Vrais mots



Utiliser les vrais mots pour parler des parties sexuelles ou intimes, pourquoi est-ce important?

Nous l'avons vu, la curiosité concernant le corps humain est naturellement présente dans le développement des enfants. Il est donc important de répondre à leurs questions sur le sujet et ainsi de favoriser l'acquisition des connaissances sur leur corps et les différentes parties qui le composent. Or, lorsque vient le temps de leur parler des parties intimes, trop souvent les adultes évitent le sujet ou emploient des surnoms plutôt que d'utiliser les vrais termes. Il arrive également que les adultes aient tendance à associer ces mots à des « mots de toilette », ou encore à des mots « indésirables ».

Ces façons de faire entretiennent le mystère et le tabou vis-à-vis des parties sexuelles et font comprendre aux enfants qu'elles-ils créent un malaise chez les adultes en posant des questions à ce sujet. Ces connaissances sont pourtant essentielles pour l'enfant. Celles-ci lui permettront d'acquérir un vocabulaire précis, lui donnant davantage de pouvoir, entre autres pour dévoiler une situation de violence sexuelle, ce qui rendra sa parole plus claire et augmentera ainsi l'impact. D'ailleurs, il semble que les personnes qui agressent des enfants se tournent moins vers ceux qui en connaissent davantage sur le sujet puisqu'il serait alors plus risqué qu'elles-ils en parlent à des adultes.

L'utilisation des vrais mots constitue ainsi pour l'enfant un atout majeur en matière de protection, mais également un moyen d'aller chercher de l'aide en cas de besoin et de dévoiler une situation de violence sexuelle plus clairement. Il sera alors plus facile pour les adultes qui l'entourent de déceler de telles situations, de comprendre et de lui venir en aide. Il s'avère donc plus que pertinent d'utiliser un vocabulaire juste dès le plus jeune âge!

Les enfants doivent également comprendre à quoi servent les différentes parties du corps. Personne ne se sent généralement à l'idée d'enseigner à l'enfant que son nez lui sert notamment à sentir des odeurs ou à respirer. Il devrait en être de même pour les parties sexuelles. L'enfant doit comprendre que les parties intimes servent à la miction (faire pipi), à la défécation (faire caca) ainsi qu'à des comportements usuels (tels que s'asseoir) et que chez les adultes, elles contribuent aussi à la reproduction ainsi qu'à l'alimentation des nouveau-nés.

Finalement, les tout-petits acquièrent progressivement la capacité de se laver seul·e·s et de s'essuyer à la toilette. Cette compétence peut être renforcée en enseignant aux enfants que certaines parties de leur corps sont plus fragiles et précieuses (les parties intimes) et que pour cette raison, il faut bien en prendre soin, en les lavant adéquatement.

Il importe donc de nommer les parties intimes telles qu'elles sont dans tous les moments propices pour le faire (par exemple, changement de couche, bain, toilette, habillement, etc.), et ce, dès la naissance de l'enfant.

À considérer.

Pour des raisons personnelles, certaines personnes peuvent vivre un trop grand malaise à utiliser les vrais mots des parties sexuelles, même si elles en comprennent l'utilité. Dans ce cas, il est proposé d'utiliser du moins les mots « parties intimes » (en précisant aux enfants que ce sont les parties du corps qui se trouvent sous les sous-vêtements ou le maillot de bain).



Discussion

Anatomie



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

→ **Invitez votre enfant à reconnaître les parties de son corps :**

la tête (cheveux, yeux, oreilles, nez, bouche, etc.), les bras, les mains, le ventre, le dos, les fesses, les jambes, les pieds, les orteils, etc.

→ **Peux-tu me dire où sont tes parties intimes?**

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

Beaucoup d'enfants trouvent ça drôle de parler des parties intimes, mais **ce sont des parties du corps comme les autres!** Toutes les parties intimes sont différentes. Il n'y en a pas deux pareilles, comme il n'y a pas deux nez pareils.

Les bons mots pour nommer les parties intimes sont : **les fesses, la vulve, le pénis, les testicules, les seins et les mamelons.**

→ **À quoi servent tes parties intimes?**

Réponse niveau 1

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



Réponse niveau 2

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

C'est normal d'être curieux·se, de vouloir comprendre la façon dont les différents corps sont faits. C'est aussi normal de découvrir ton propre corps et de trouver que c'est agréable de toucher à tes parties intimes. Rappelle-toi que tes parties intimes sont précieuses et qu'elles sont privées. Ton corps t'appartient à toi, et c'est la même chose pour celui des autres.



→ Colorie ce Marvin médecin.



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

Hygiène

Il est important de **laver toutes les parties de ton corps**, surtout celles qui sont gardées au chaud et celles qui ont chaud.

- Peux-tu me dire où se trouvent tes cheveux, tes aisselles, l'arrière de tes oreilles, ton cou, ton nombril, ta vulve/ton pénis, tes fesses, tes doigts, tes orteils?

Certaines parties du corps, comme les parties intimes, sont plus fragiles. Ce sont comme de petites portes qui peuvent laisser entrer les microbes dans ton corps. Il est important de ne pas y toucher si tu as les mains sales et de ne pas mettre d'objets dedans pour ne pas te blesser. Il est aussi important de changer souvent de sous-vêtements.

Savais-tu que, même si quelqu'un prend son bain avec toi, **tu es toujours la championne ou le champion pour laver ton corps**? Et que cette autre personne est la championne pour laver **son** corps?



- Aide Marvin à devenir le champion pour se laver seul en mettant en ordre les différentes étapes. (utilise les images sur la page suivante)

Laver le visage et derrière les oreilles	Laver le cou, le torse et le nombril	Laver les bras, sous les bras, les mains et entre les doigts	Laver le pénis ou la vulve et les fesses
Laver les jambes, les pieds et entre les orteils	Bien se rincer partout	Bien s'essuyer partout	Mettre des sous-vêtements propres



→ Découpe les images sur les pointillés pour les coller dans le bon ordre dans la page précédente.





Bravo!!

Nom de l'enfant

Champion·ne pour se laver seul·e

Date : _____





Évolution du corps



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

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

→ **Montre-moi sur l'image où tu te situes par rapport à Justine qui grandit.**

Quand on est petit, notre corps peut ressembler beaucoup à celui des autres enfants, sauf parfois pour nos parties intimes.

Quand on grandit, toutes les parties du corps grandissent aussi et changent, et c'est normal.

Quand on devient adulte, notre corps ne grandit plus, mais il continue de changer au fil du temps.



Discussion

Diversité corporelle



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

Chaque personne est unique! C'est normal et c'est fantastique!

→ **Montre-moi sur l'image quelles sont les ressemblances et les différences entre les personnages.**



Ton corps est unique. Personne n'a le même corps que toi. Ton corps est à toi, et mon corps est à moi. Ton corps est très précieux. Il te sert à bouger, à manger, à dormir, à jouer, à aimer ! Ton corps n'a pas à être pareil au corps des autres. Il est comme il est, et c'est ce qui te rend unique et spécial·e.

C'est normal d'être curieux par rapport à ton corps et à celui des autres, d'être intrigué par ses changements à travers le temps. Rappelle-toi cependant qu'il ne faut jamais rire du corps de quelqu'un d'autre.

→ **Invitez votre enfant à vous poser ses questions par rapport au corps.**



Référez-vous à la page 20 de ce cahier pour vous rappeler les attitudes à privilégier lorsque vient le temps de répondre à des questions d'enfants à propos de la sexualité.



**Émotions,
pensées et
estime de soi**



Que suis-je en train d'enseigner quand j'apprends à un·e enfant à reconnaître et à exprimer ses émotions?

Des enfants qui ont entre 1 et 3 ans
font partie de votre entourage?



Comment te sens-tu Marvin?

Livret sur les émotions
destiné aux enfants
de 1 à 3 ans.

Pour accéder à la version PDF ➔



L'enseignement des émotions fait partie de plusieurs programmes qui s'adressent aux tout-petits et avec raison, puisque ces apprentissages sont essentiels et serviront dans plusieurs domaines tout au long de la vie. La prévention de la violence sexuelle n'y fait pas exception.

En effet, lorsque l'enfant apprend à reconnaître ses émotions, cela l'amène à être plus conscient·e de ce qui est ressenti et lui permet de mieux identifier les signaux d'alarme que son corps lui envoie dans certaines situations désagréables. Elle·il devient également meilleur·e pour identifier ce qu'elle·il aime ou n'aime pas à travers son vécu émotif, et ainsi à mieux identifier ses limites.

De plus, lorsque l'enfant apprend à exprimer clairement ses émotions par des mots plutôt que par des comportements, cela accroît ses habiletés d'affirmation ainsi que son estime de soi. Cet apprentissage devient possible notamment en normalisant et en légitimant les émotions. Par exemple, on apprend à l'enfant que tous les êtres humains vivent ces émotions, peu importe l'âge, le genre, etc. On démontre que toutes les émotions sont valides et que chacun·e est en droit de les ressentir, de les démontrer et de les affirmer au quotidien.

Tous ces apprentissages permettent de développer les habiletés de base qui formeront plus tard la notion de consentement, dont le consentement sexuel, et qui permettront d'assurer des relations plus saines, égalitaires et exemptes de violence.

Émotions de base



Savais-tu que **tout le monde ressent des émotions** dans son cœur?

- Montre-moi où est ton cœur.
- Quelles émotions connais-tu?
- Comment se sentent les enfants sur l'image et pourquoi elles-ils se sentent comme cela?

Tous les enfants ont des émotions, et elles-ils les expriment avec des mots ou avec leur corps.

Quand tu es triste, tu peux pleurer, avoir la gorge serrée, avoir le corps penché vers l'avant et te sentir lourd-e, te mettre en boule, avoir envie d'être seul-e. **Quand tu es faché-e**, tu peux grogner, froncer les sourcils, faire les gros yeux, serrer les dents, taper du pied, serrer les poings, devenir rouge. **Quand tu as peur**, tu peux sursauter, te figer, avoir le cœur qui bat plus vite, avoir chaud, avoir mal au ventre, te cacher, sentir que tes mains sont mouillées, trembler. **Quand tu es heureux-se**, tu peux te sentir bien, être content-e d'être avec les autres, te sentir calme et léger-ère ou te sentir excité-e et avoir envie de sauter partout.

As-tu remarqué qu'il y a des émotions agréables, comme la joie, le calme, l'excitation et la surprise? Ce sont des « émotions soleil ». Il y a aussi des émotions moins agréables comme la tristesse, la peur et la colère. Ce sont des « émotions nuage ».





→ Relie les enfants qui vivent la même émotion
(joie, colère, peur, tristesse)

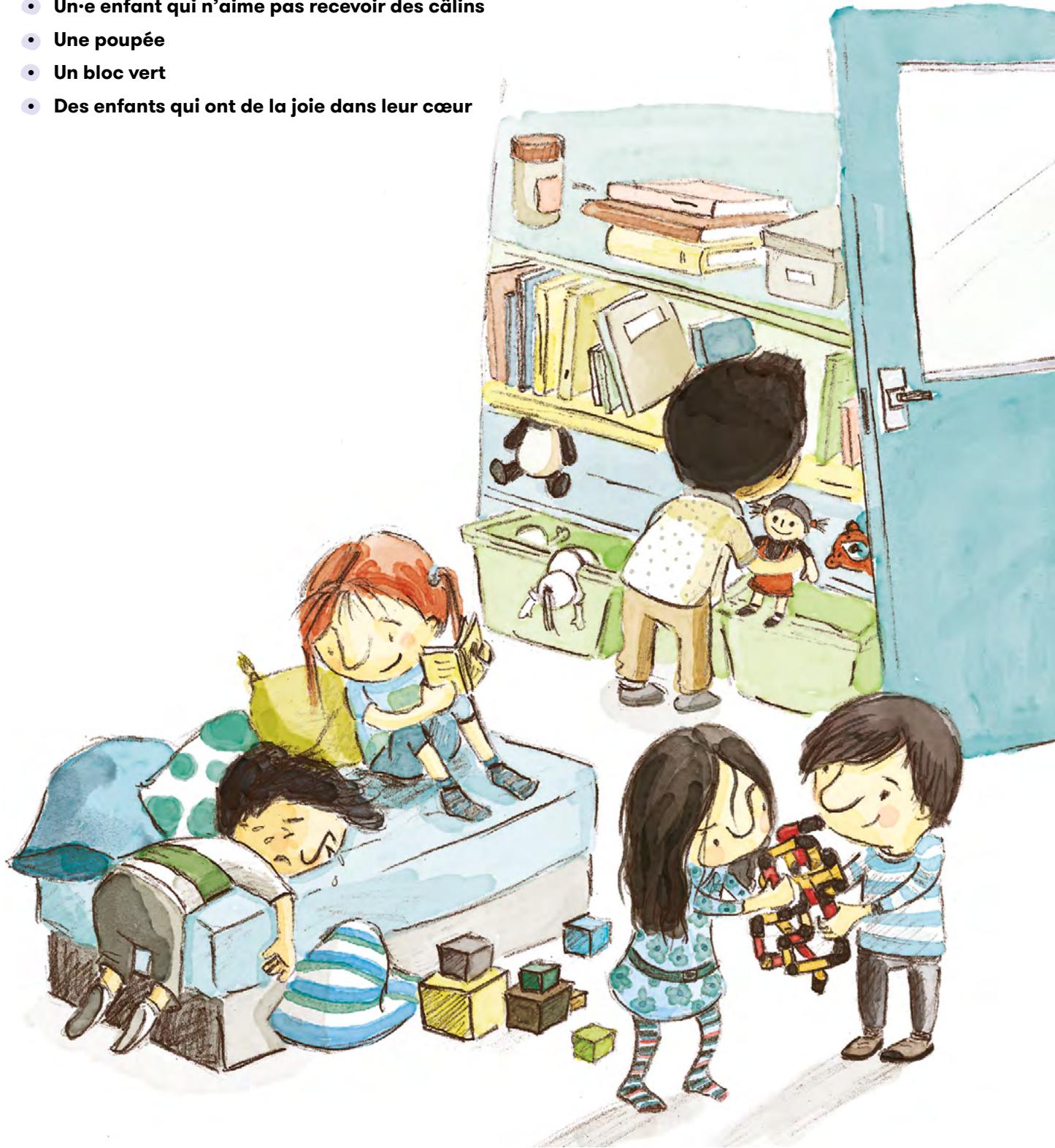




Activité

→ Dans cette image, trouve :

- Un superhéros
- Un·e enfant qui est triste
- Un panda
- Un·e enfant qui n'aime pas recevoir des câlins
- Une poupée
- Un bloc vert
- Des enfants qui ont de la joie dans leur cœur







Discussion

Gestion des émotions

C'est normal d'avoir des « émotions nuage » dans ton cœur, mais ce n'est pas agréable. Heureusement, il y a plein de façons de faire revenir du soleil dans ton cœur.

Par exemple, tu peux :

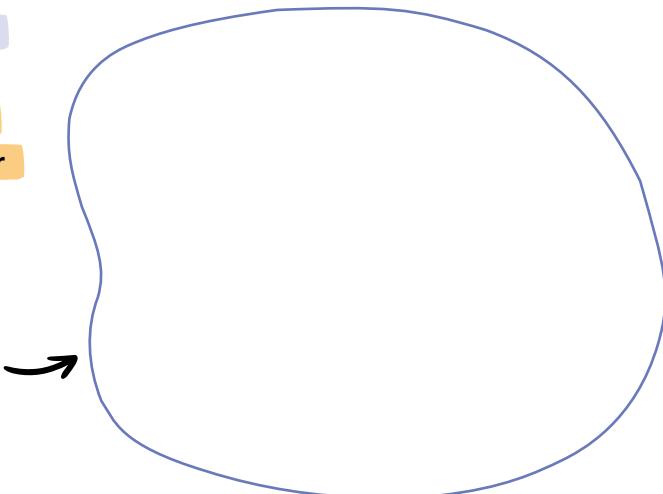
- 1** **Respirer** doucement, comme sur l'image. Pour t'aider, tu peux imaginer que tu sens le parfum d'une fleur, et ensuite que tu souffles pour éteindre une bougie.



→ Invitez votre enfant à inspirer lentement et à expirer lentement, et ce, jusqu'à ce qu'il se sente plus calme...

- 2** **Te changer les idées** en faisant des gestes ou des activités qui te font du bien.

- Parle-moi des passe-temps qui t'aident à te calmer ou à te changer les idées, par exemple dessiner, jouer avec de la pâte à modeler, jouer dehors, sauter sur place, etc.
- Dessine une activité que tu pourrais choisir la prochaine fois pour te sentir mieux quand tu auras un nuage dans ton cœur.



- 3** **Dire avec des mots comment tu te sens** à la personne qui a mis un nuage dans ton cœur ou à une autre personne en qui tu as confiance et qui peut t'aider à te sentir mieux.

Par exemple, tu peux dire à quelqu'un qui t'empêche de jouer avec lui :

Je me sens triste quand tu ne veux pas jouer avec moi.





Normalisation des émotions

Savais-tu que **tu as le droit d'être fâché·e ou en colère**? Ça ne veut pas dire que tu n'es pas gentil ou gentille. Tout le monde vit de la colère, garçon comme fille, adulte comme enfant.

→ **Parle-moi de la dernière fois où tu as été en colère.**

Savais-tu que **tu as le droit de pleurer quand tu es triste**? Ça ne veut pas dire que tu es un bébé. Tout le monde se sent triste de temps en temps, garçon comme fille, adulte comme enfant.

→ **Parle-moi de la dernière fois où tu as été triste.**

Savais-tu que **tu as le droit d'avoir peur**? Ça ne veut pas dire que tu n'as pas de courage. Tout le monde vit de la peur, garçon comme fille, adulte comme enfant.

→ **Parle-moi de la dernière fois où tu as eu peur.**

Savais-tu que **toutes les personnes autour de toi ont un cœur rempli d'émotions**? Savais-tu que les émotions changent tout le temps? Elles arrivent, restent un moment et s'en vont selon ce qui se passe dans la journée...

→ **Comment te sentais-tu dans ton cœur ce matin? Et maintenant?**





Chanson

Chanson sur les émotions

Sur l'air de **À la claire fontaine**

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

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

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

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

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

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





→ Ce Marvin se sent vraiment bien.
Colorie-le!





Activité

→ Colorie ces Marvin qui prennent
leur envol!

