

# LA PRÉVENTION, ÇA MARCHE !



**CAHIER D'ACTIVÉS**  
EN COMPLÉMENT  
AU PROGRAMME ESPACE

UNE ENFANCE  
EN SÉCURITÉ ET  
SANS VIOLENCE

DES ENFANTS  
QUI SE PROTÈGENT

DES ADULTES  
INFORMÉS ET  
CONSCIENTISÉS



**espacesansviolence.org**

© **Regroupement des organismes ESPACE du Québec 2019**

157, rue des Chênes Ouest, bureau 218

Québec (Québec) G1L 1K6

**Illustrations :** Orbie & Mélanie

**Révision linguistique :** À la lettre – Julie Gaudreault

**Graphisme :** mariejodesign – Designer web et graphique

Bonjour!

Bravo pour ta participation à l'activité ESPACE! Ce cahier est rempli d'activités pour t'amuser. Tu peux aussi les faire avec un adulte si tu veux. Grâce à ces activités, tu pourras mieux te souvenir de tes droits et des stratégies à ta disposition si quelqu'un essaie de te les enlever.

N'oublie pas que tu as le droit de rester en sécurité, forte-fort et libre!

Amuse-toi bien!



Cher parent,  
Chère tutrice ou cher tuteur,

Cette semaine, votre enfant a assisté aux ateliers ESPACE! En groupe, nous avons eu la chance d'aborder différents sujets liés à la prévention de la violence faite aux enfants. Ce cahier d'activités présente des exercices en lien avec les notions que nous avons explorées avec elle ou lui. Vous trouverez également, à la page suivante, un résumé de nos ateliers. Cet outil est un excellent moyen pour ouvrir la discussion sur les différents sujets touchant la violence, et ce, tout en s'amusant!

Nous vous encourageons également à visiter le site Web des organismes ESPACE du Québec [espacesansviolence.org](http://espacesansviolence.org), où vous trouverez de l'information utile à la poursuite de l'éducation de votre enfant à la prévention de la violence faite aux enfants. Vous pourrez y consulter, entre autres, le cahier d'activités destiné au personnel éducatif, qui propose de nombreuses activités complémentaires pouvant être réalisées avec votre enfant.

Que ce soit avec votre enfant ou avec les jeunes de votre entourage, vous êtes un maillon important.

Merci de poursuivre la prévention!



# RÉSUMÉ DES NOTIONS DE L'ATELIER ESPACE

## Le premier jour...



L'équipe d'animation a parlé aux enfants des droits fondamentaux que tout le monde a, enfants et adultes, en particulier des droits suivants : celui de se sentir en sécurité, celui de se sentir forte et fort (force intérieure, courage) et celui de se sentir libre. Grâce à une courte pièce de théâtre exposant une situation d'intimidation entre enfants et à des discussions, ils ont vu les émotions qu'ils peuvent ressentir lorsqu'ils vivent une situation où quelqu'un leur enlève ces droits. Ils ont ensuite vu les stratégies qui existent pour agir lorsqu'ils vivent ce genre de situation ou lorsqu'ils en sont témoins (dire non, demander l'aide d'amis et en parler à un adulte). Finalement, ils se sont exercés à dire NON, puisque cela peut parfois demander beaucoup de courage!

## Le deuxième jour...

### L'autodéfense



En assistant à un spectacle de marionnettes, les enfants ont appris les règles de sécurité à suivre lorsqu'ils sont à l'extérieur de la maison et quoi faire s'ils rencontrent un inconnu. Ils ont appris différents moyens d'autodéfense à utiliser s'ils se trouvent dans une situation où ils sont en danger, si quelqu'un les attrape et les retient de force (faire le cri d'autodéfense, donner des coups pour se déprendre et courir pour aller chercher de l'aide).

## Le troisième jour...



Lors du dernier jour d'atelier, les enfants ont appris le nom des différentes parties du corps. Grâce à de courtes pièces de théâtre et à des discussions, ils ont aussi parlé des touchers désagréables de la part de la fratrie, ainsi que de violence sexuelle de la part d'un adulte. Ils ont vu quoi faire lorsqu'une personne les touche d'une façon qu'ils n'aiment pas. Une dernière pièce de théâtre leur a permis d'apprendre quoi faire s'ils vivent de la violence intrafamiliale. Dans toutes ces situations, ils ont appris qu'ils peuvent utiliser les stratégies vues les jours précédents.

Pour terminer, l'équipe d'animation a réitéré aux enfants l'importance de parler à un adulte de confiance comme leurs parents, un membre de leur famille élargie (grands-parents, tante, oncle, etc.), une éducatrice ou un éducateur, une gardienne ou un gardien, une voisine ou un voisin, etc. Les enfants ont appris qu'il y a beaucoup d'adultes avec qui ils peuvent parler s'ils ont un problème et que ces personnes de confiance sont là pour les écouter, les croire et les aider!

Si vous avez des questions, nous vous invitons à en discuter avec l'éducatrice ou l'éducateur de votre enfant.

Au besoin, contactez l'organisme ESPACE de votre région!

**[espacesansviolence.org](http://espacesansviolence.org)**

# LES DROITS FONDAMENTAUX

- Colorie l'illustration.
- Répète les gestes pour bien t'en souvenir.

Sécurité



J'ai le droit de me sentir en sécurité!

Force



J'ai le droit de me sentir forte et fort!

Liberté



J'ai le droit de me sentir libre!

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER: dimension affective, dimensions physique et motrice et dimension langagière.

# LES ÉMOTIONS

- Relie les dessins pareils à l'aide de flèches et colorie-les ensuite.



content



fâché



triste



apeuré



fâché



triste



apeuré



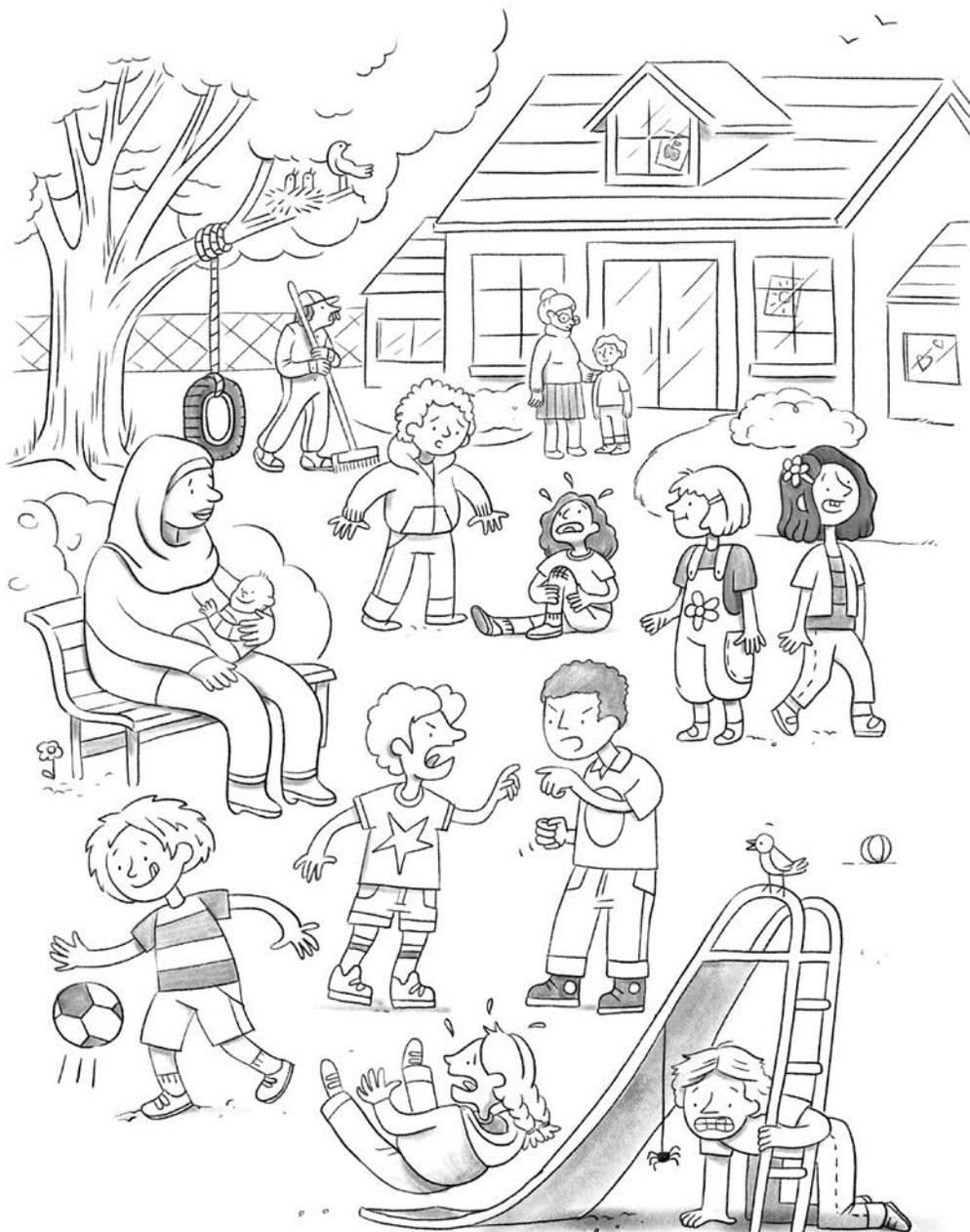
content

Avec une autre personne, fais le jeu du miroir.  
Place-toi devant la personne et demande-lui de mimer une émotion.  
Essaie d'exprimer la même émotion qu'elle, en même temps.  
Peux-tu nommer l'émotion que mime l'autre personne?

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER: dimension affective et dimension cognitive.

# LES ÉMOTIONS : CHERCHE ET TROUVE!

- Est-ce que tu vois des **enfants contents**? Combien en vois-tu? Colorie-les en jaune.
- Est-ce que tu vois des **enfants tristes**? Combien en vois-tu? Colorie-les en bleu.
- Est-ce que tu vois des **enfants fâchés**? Combien en vois-tu? Colorie-les en rouge.
- Est-ce que tu vois des **enfants qui ont peur**? Combien en vois-tu? Colorie-les en gris.
- Est-ce que tu vois des **adultes qui pourraient t'aider** si tu as un problème? Colorie-les en vert.



**COMPÉTENCES À DÉVELOPPER:** dimension cognitive, dimension affective et dimensions physique et motrice.

# STRATÉGIES POUR GARDER SES DROITS

-  Colorie l'illustration.

## Dire NON



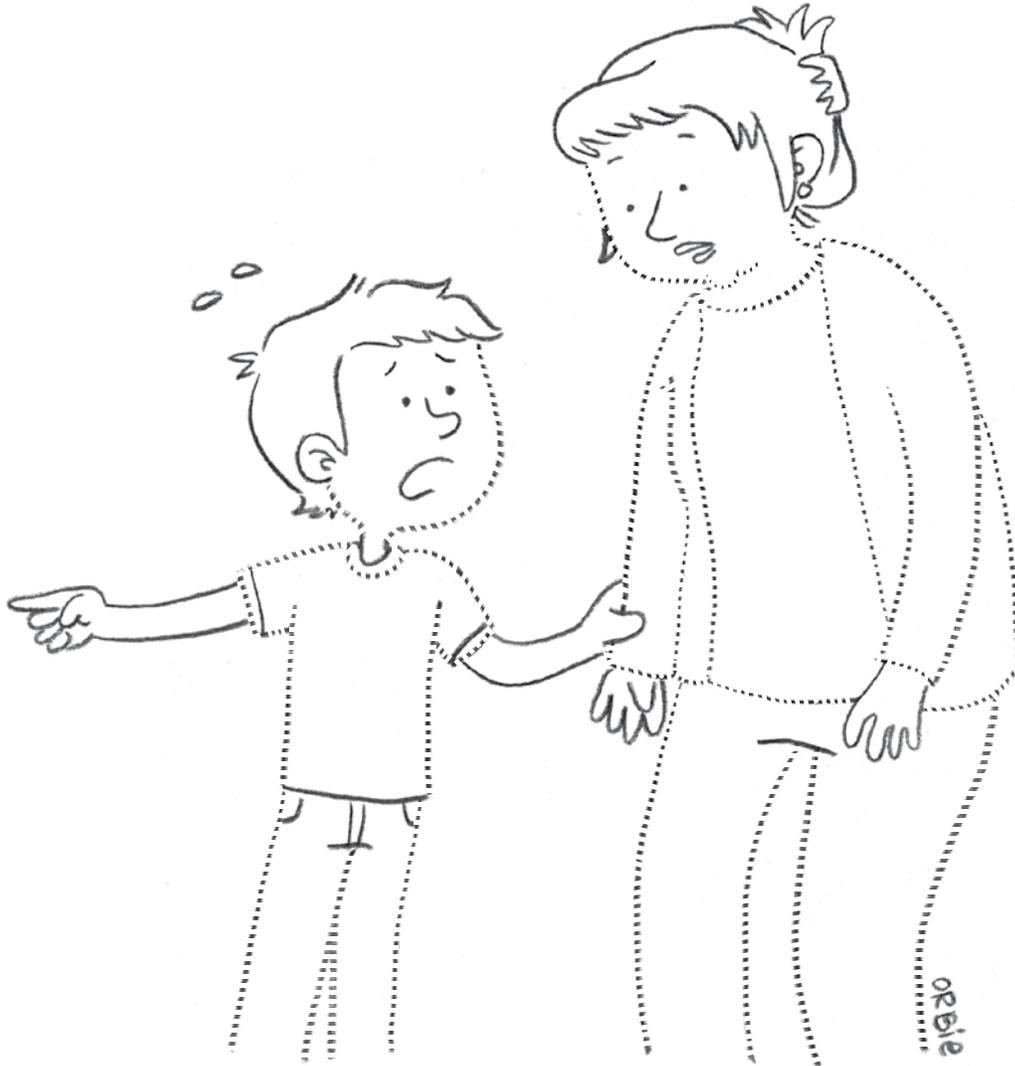
Si tu ne te sens pas en sécurité, forte-fort et libre,  
tu as le droit de dire « NON! »

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER: dimension affective, dimensions physique  
et motrice et dimensions sociale et morale.

# STRATÉGIES POUR GARDER SES DROITS

- Relie les pointillés.
-  Si tu le désires, colorie l'illustration.

## Le dire à un adulte



Si tu as un problème ou si tu ne te sens pas en sécurité, forte-fort et libre, tu peux parler à un adulte, une grande personne avec qui tu te sens bien.

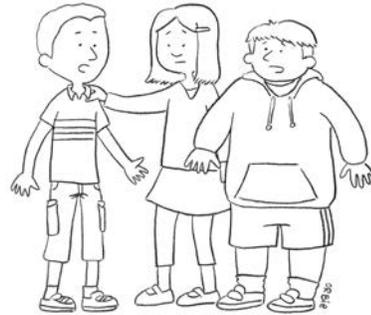
N'oublie pas : si la personne à qui tu le dis ne te croit pas, tu en parles à une autre personne, puis à une autre, jusqu'à ce que tu trouves quelqu'un qui te croit et qui t'aide.

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER: dimension affective, dimensions physique et motrice et dimensions sociale et morale.

# STRATÉGIES POUR GARDER SES DROITS

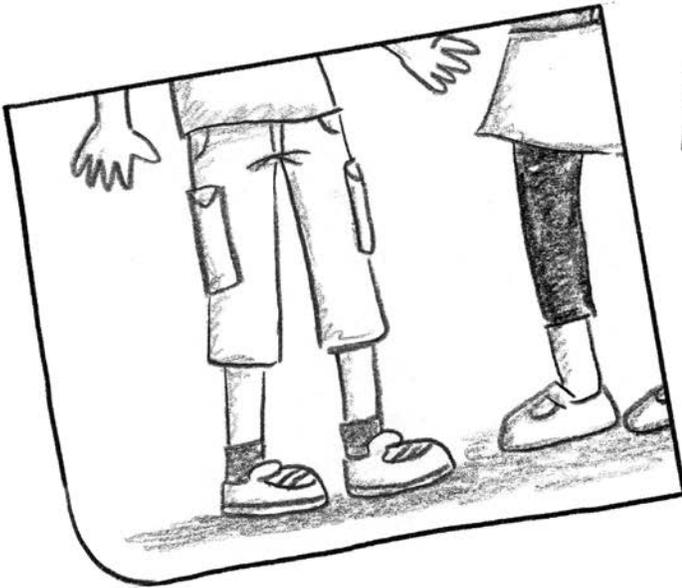
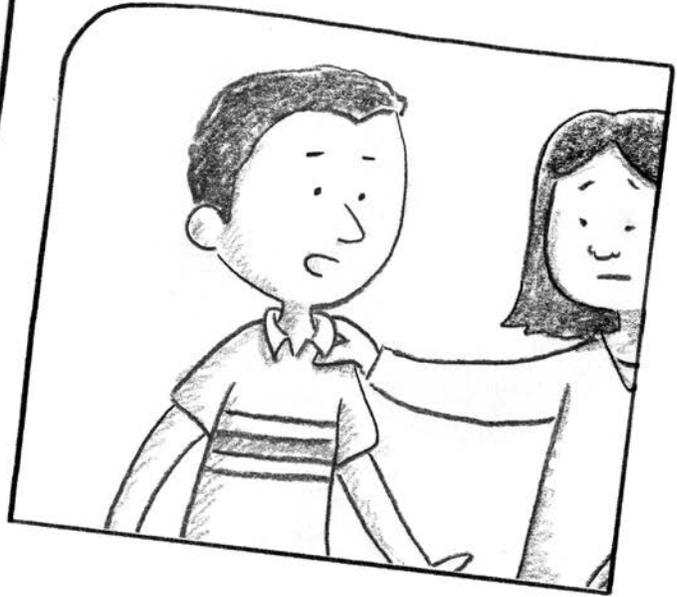
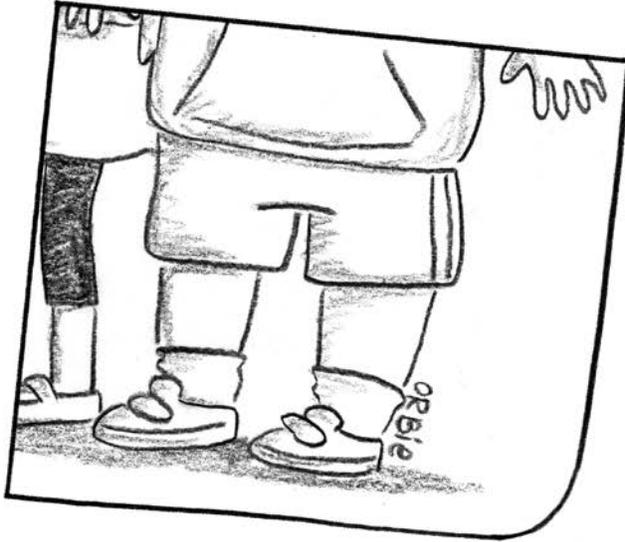
- Découpe les pièces du casse-tête.
- Remplace les morceaux au bon endroit.
-  Si tu le désires, colorie le casse-tête.

## Demander de l'aide




Si tu ne te sens pas en sécurité, forte-fort et libre, à quelle amie ou quel ami, ou encore à quel autre enfant peux-tu demander de l'aide?

**COMPÉTENCES À DÉVELOPPER:** dimensions physique et motrice, dimension cognitive, dimensions sociale et morale et dimension affective.





# L'AUTODÉFENSE ET SES DIFFÉRENCES

- Trouve les trois différences et encercle-les.
-  Si tu le désires, colorie l'illustration.

## L'autodéfense



## L'autodéfense



Si tu te sens en danger et qu'il n'y a personne autour de toi pour t'aider, tu peux utiliser les coups et le cri pour te débarrasser, te sauver et aller le dire à un adulte.

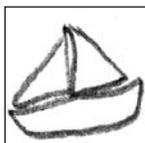
**COMPÉTENCES À DÉVELOPPER:** dimension affective, dimension cognitive, dimensions physique et motrice et dimensions sociale et morale.

# LES PARTIES DU CORPS

- Combien vois-tu d'oreilles dans cette image? De pieds? De mains? De nez? D'yeux?
- Est-ce que tu vois d'autres parties du corps dans l'image? Peux-tu les nommer?
- Colorie l'illustration.



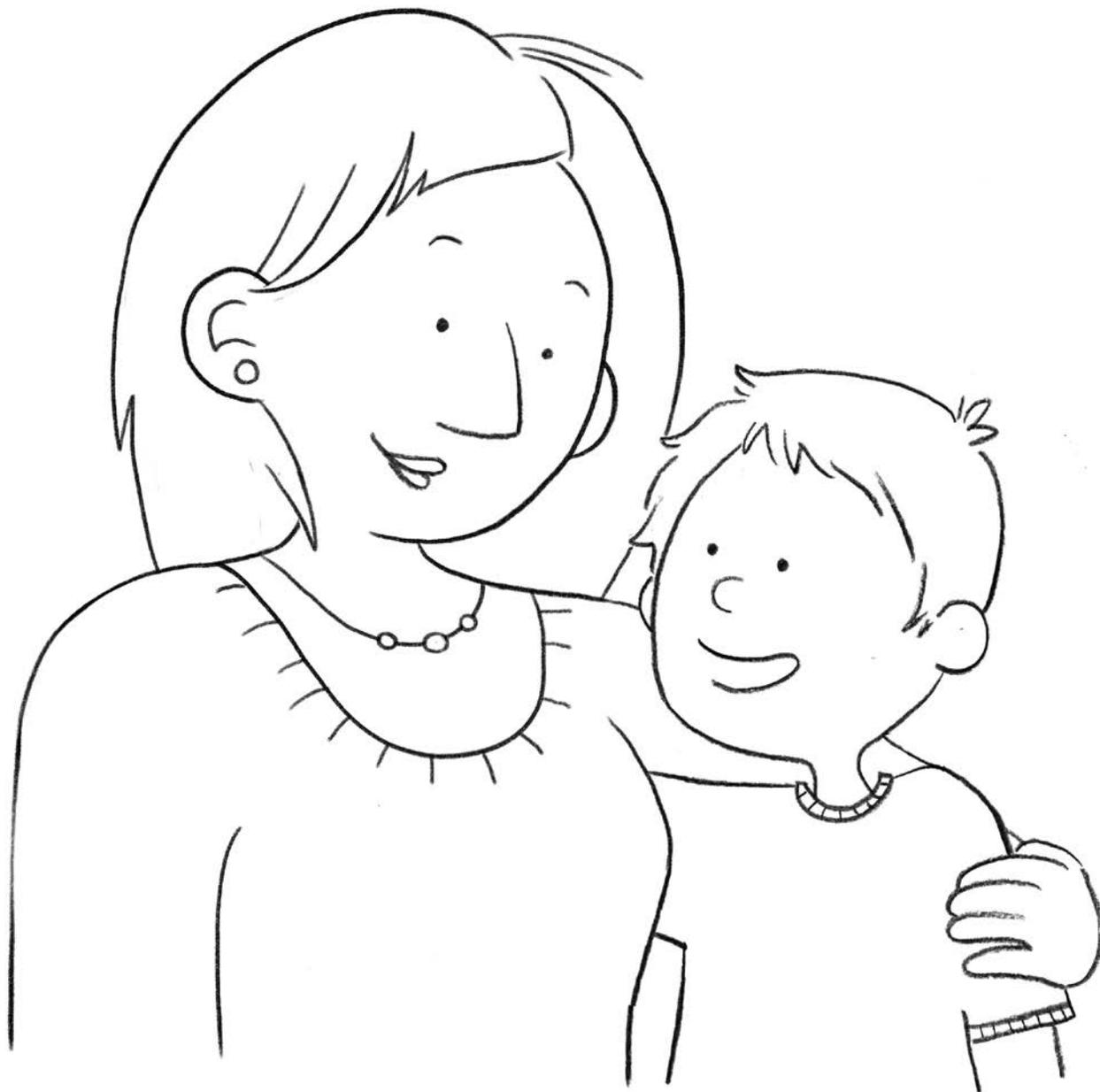
- Peux-tu repérer ces détails dans l'image?



**COMPÉTENCES À DÉVELOPPER:** dimension affective, dimensions physique et motrice et dimension cognitive.

# LES ADULTES AVEC QUI ON SE SENT BIEN

•  Colorie l'illustration.



Paulo se sent en sécurité avec cette personne.

Et toi, avec quel adulte te sens-tu en sécurité?  
Peux-tu nommer trois grandes personnes avec qui tu te sens bien?

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER: dimension affective, dimensions physique et motrice  
et dimensions sociale et morale.



[www.espacesansviolence.org](http://www.espacesansviolence.org)

Visite la Zone  
jeunesse **ESPACE** !  
Tu y trouveras des jeux en ligne,  
des vidéos, de la lecture et des  
ressources pour t'aider si  
tu as besoin. :)



  
Regroupement  
des organismes **ESPACE**  
du Québec

ORÉIE