

ESPACE Gaspésie-les-îles
Illustrations par Valérie Desrochers

MON CORPS, MES DROITS!



 **ESPACE**
Gaspésie-les-îles

Pour une enfance
en sécurité et sans violence



Comité de rédaction : Gabrielle Neveu, Alexandre Gaudreault, Marilou Leclerc-Dufour, Joëlle Vinet et Pénélope Léonard
Révision linguistique : RévisArt

Idée originale et textes : © ESPACE Gaspésie-les-îles, 2020

Illustrations : © Valérie Desrochers, 2020

Aucune reproduction, totale ou partielle, n'est permise sans autorisation.

Dépôts légaux :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN : 978-2-9819040-1-0

Imprimé au Québec

Avant-propos

Le livre que vous tenez entre vos mains a été conçu comme un outil pour aborder, avec de jeunes enfants, des questions qui peuvent paraître délicates ou complexes, même si elles sont très importantes. Nous parlerons ici du corps, de nos droits, de touchers qu'on aime et qu'on n'aime pas, et de stratégies pour faire respecter nos limites. Nous soulignerons aussi l'importance de parler des mauvais secrets et du courage nécessaire pour le faire malgré les obstacles.

L'organisme ESPACE Gaspésie-les-îles a créé ce livre consacré à l'éducation à la sexualité afin de vous accompagner dans votre engagement à l'égard de la prévention des agressions à caractère sexuel. Avoir en main un outil concret de sensibilisation est un besoin qui nous a été exprimé maintes fois par des parents ainsi que par des professionnel-le-s de l'éducation et de la santé.

Depuis plus de 30 ans, les organismes ESPACE se rendent dans les milieux éducatifs et de garde pour informer les enfants de leurs droits, leur expliquer les différentes formes de violence et leur enseigner des stratégies afin de s'en protéger ou d'en réduire les répercussions. Le fondement de toutes nos actions étant de donner du pouvoir aux enfants et aux adultes de leur entourage, ce projet représente donc une continuité logique de nos actions préventives.



Pistes de lecture

Voici quelques pistes qui vous aideront à utiliser cet outil à son plein potentiel :

- Tout d'abord, vous remarquerez que le texte est **ponctué de bulles**. Celles-ci servent à approfondir le sujet traité et à amorcer le dialogue, ainsi qu'à créer des liens entre l'histoire et la réalité des lectrices et des lecteurs. Vous pouvez donc prendre un moment pour laisser les enfants s'exprimer sur les différentes situations présentes au gré de l'histoire. Nous recommandons de faire une première lecture sans ces bulles afin que les enfants puissent mieux suivre le fil du récit, puis d'intégrer les bulles à partir d'une deuxième lecture.
- Vous pouvez également vous servir des illustrations afin de faire ressortir les **émotions vécues par les personnages**. Cela permettra aux enfants de développer leur empathie et vous aidera à clarifier des notions comme celle du consentement. Vous pouvez demander, par exemple : « Comment se sentait-il lorsque... », « Est-ce qu'elle aime ce toucher? », « Comment le vois-tu? »
- Ensuite, certaines phrases clés sont présentées dans l'histoire comme des **formules rythmées et répétitives**. N'hésitez pas à encourager les enfants à les dire avec vous, comme une comptine, et même à y ajouter des gestes! La répétition et l'implication des enfants durant la lecture les aideront à retenir l'information, à prendre confiance et à s'affirmer.
- Les garçons comme les filles peuvent subir de la violence sexuelle. Même si des genres ont été attribués aux personnages d'enfants, ceux-ci ont été volontairement représentés d'une façon non stéréotypée. Vous pouvez donc facilement changer les **personnages féminins** en **personnages masculins**, et inversement, en leur inventant de nouveaux prénoms. Vous offrirez ainsi **une plus grande diversité de modèles d'enfants** auxquels toutes et tous pourront s'identifier.

Les bons et les mauvais touchers

Dans ce livre, vous verrez que nous utilisons les termes **bons touchers** et **mauvais touchers**. Voici comment nous les définissons et comment vous pouvez les expliquer aux enfants dans un langage qui leur est accessible.

Un **bon toucher** est un toucher que tu aimes, avec lequel tu te sens bien. Tu décides de donner ou de recevoir ce toucher parce que tu en as envie.

Un **mauvais toucher** est un toucher qui te fait sentir triste, mal à l'aise, en colère ou pas en sécurité. C'est un toucher qu'une autre personne t'oblige ou te force à faire : tu ne te sens pas libre de décider, tu as l'impression que tu n'as pas le choix.

Comme vous pouvez le constater, l'accent n'est pas mis sur les parties du corps impliquées, mais plutôt sur les notions de ressenti et de consentement. De cette façon, l'explication reste claire et concise tout en n'excluant aucune situation possible de violence sexuelle.

En terminant, nous vous remercions de participer à la prévention des violences à caractère sexuel. En tant qu'adulte, vous pouvez offrir aux enfants de l'information concrète et rassurante afin de leur (re)donner du pouvoir. Sachez que votre implication est précieuse. En plus d'être une présence sécurisante dans leur vie, vous aidez les enfants à développer un rapport sain à leur corps et vous les encouragez à respecter leurs limites et celles des autres. À la fin du livre, vous trouverez une section sur les attitudes à adopter lorsqu'on reçoit une confidence de la part d'un enfant ainsi que des ressources d'aide.

Merci encore, et bonne lecture!

Le comité de rédaction

MON CORPS, MES DROITS!

ESPACE Gaspésie-les-îles
Illustrations par Valérie Desrochers



 **ESPACE**
Gaspésie-les-îles
Pour une enfance
en sécurité et sans violence

Aujourd'hui, dans la classe de monsieur Joseph, il y a une activité spéciale.

Deux adultes, Guillaume et Mounia, parlent aux enfants de leurs droits et de leur corps.

Guillaume et Mounia leur expliquent **qu'ils ont le droit de toujours se sentir en sécurité dans leur corps parce que leur corps leur appartient.**

?

S'exercer en demandant « À qui appartient le corps de... (élève, enseignante ou enseignant, parent)? À lui/à elle! »

Au besoin, précisez que même si des personnes sont en couple, chaque personne conserve la propriété de son propre corps.

Ça veut dire que ton corps est à toi.
Le savais-tu?

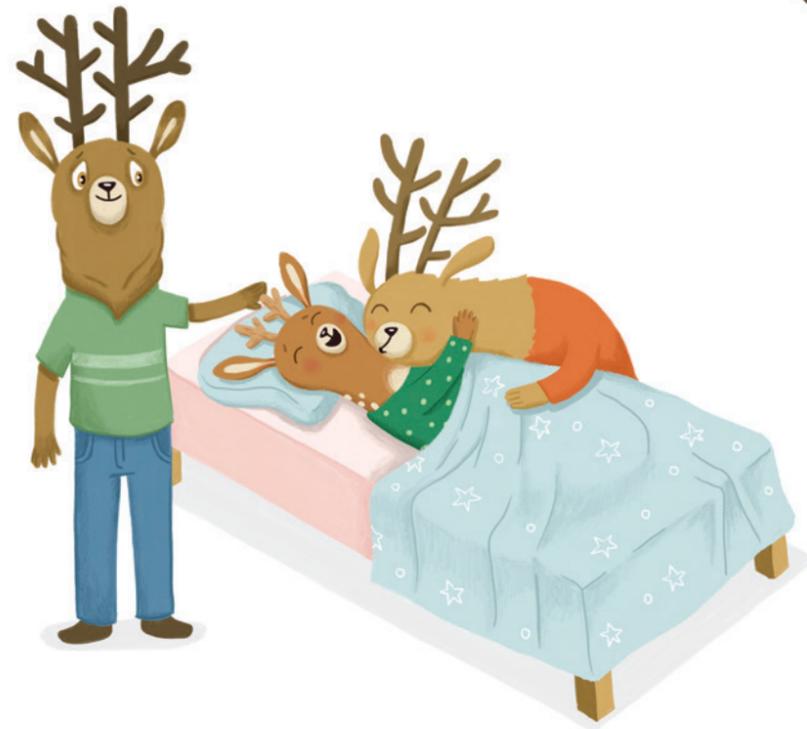


Durant l'activité spéciale, Guillaume et Mounia parlent aussi des **bons touchers**. Ce sont des touchers qui nous font sentir très bien dans notre coeur et notre corps.

Evelyn pense aux gros câlins qu'elle donne à son parrain.



Matéo pense aux bisous dans le cou que son papa lui donne à l'heure du dodo.



Kim pense aux massages de grand-maman, qui la calment après l'école.

Charlie pense aux moments où sa soeur lui fait des chatouilles.



?

Et toi, as-tu des exemples de touchers que tu aimes?

Les enfants apprennent aussi que, parfois, des personnes peuvent essayer de nous enlever le droit de nous sentir bien et en sécurité dans notre corps.

Ça peut arriver que des personnes nous fassent des **mauvais touchers** ou nous demandent de leur en faire. Ce sont des touchers qui nous font sentir



tristes,



mêlés



ou en colère.



Ça peut aussi arriver que des personnes nous disent des choses sur notre corps ou nous regardent d'une façon qui nous fait peur, qui nous rend gênés ou mal à l'aise.

Quand ça arrive, on peut avoir le coeur qui bat vite, la gorge serrée, les muscles tout crispés. Parfois, on a chaud, on a mal au coeur ou au ventre. Ce sont des signaux que notre corps nous envoie quand il sent un danger.

Mais, pendant l'activité spéciale, les enfants apprennent que si une situation comme ça leur arrive, elles et ils peuvent dire :

NON! Arrête!
Je n'aime pas ça.
Mon corps est
à MOI!



Les enfants ont même le droit de **crier**, de **frapper** et de se **sauver pour aller chercher de l'aide**.

Guillaume et Mounia rappellent aussi que, si ça nous arrive, c'est **TRRRÈÈÈÈSSSS** important d'aller le dire à des personnes en qui on a confiance, pour que ça arrête.



Matéo et sa grande sœur



Souvent, quand Matéo sort du bain, sa grande soeur Sofia le poursuit dans le couloir et essaie de lui enlever sa serviette.

Matéo est gêné que sa grande soeur le voie tout nu, et ça le met en colère. Mais quand il se fâche, Sofia se moque de lui et le traite de bébé.

Mais, ce soir, quand sa grande soeur a tenté de lui enlever sa serviette de bain, Matéo lui a dit :

**« NON! Arrête!
Je n'aime pas ça.
Mon corps est
à MOI! »**

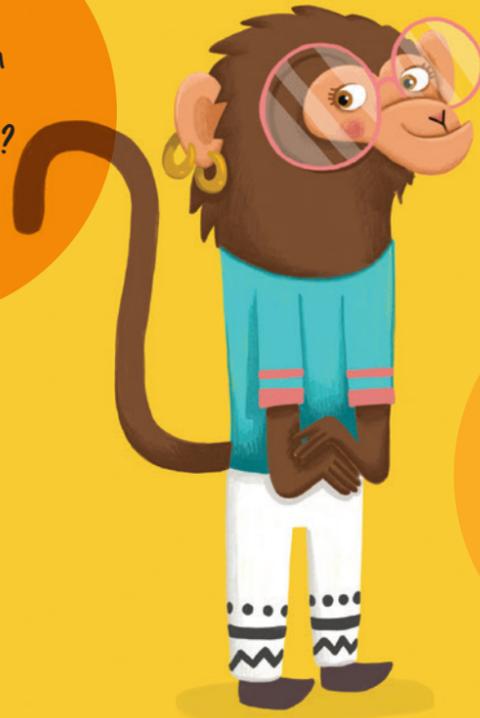
Sofia a essayé quand même, alors Matéo s'est sauvé pour le dire à papa. Papa a interdit à Sofia de faire ça, car Matéo a le droit de se sentir bien et en sécurité dans son corps.

Ouf! Une chance que Matéo connaît ses droits!

Evelyn et sa tante

La tante d'Evelyn, Christelle, passe souvent à la maison. Evelyn aime beaucoup sa tante, mais elle n'aime pas du tout le surnom qu'elle lui donne.
Sa tante l'appelle « les p'tites fesses »!

Comment ça va
aujourd'hui
les p'tites fesses?



Hé, les p'tites fesses,
viens ici!

Tout le monde rit, mais Evelyn, elle, ne trouve pas ça drôle.
Elle n'a pas envie qu'on parle de son corps comme ça.

Alors aujourd'hui, quand tante Christelle est arrivée
à la maison pour une visite et qu'elle a dit :

« Allô les p'tites fesses! »,

Evelyn a rassemblé tout son
courage pour lui dire clairement :

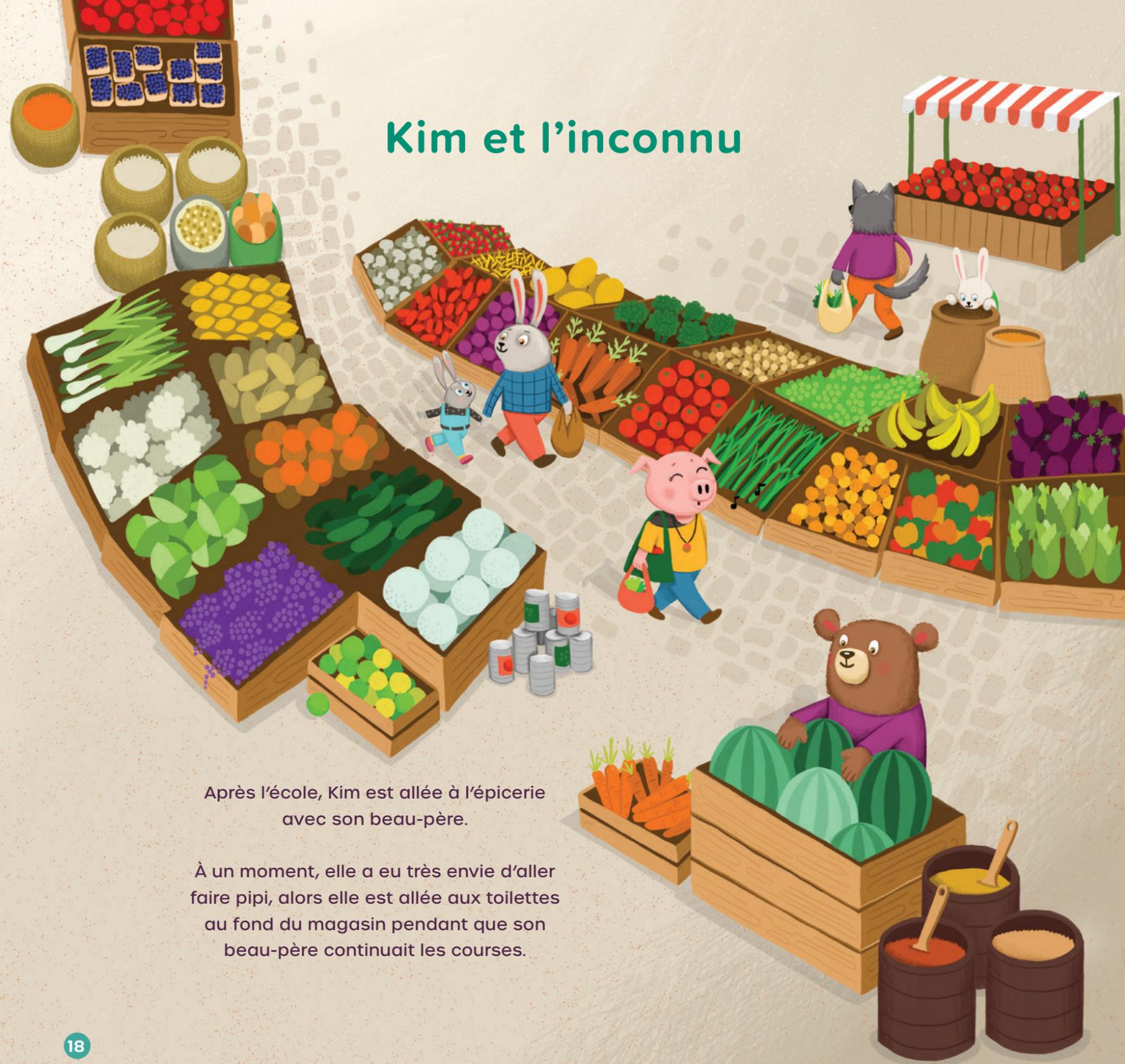
**« NON! Arrête!
Je n'aime pas ça.
Mon corps est à
MOI! Je ne veux plus
que tu m'appelles
comme ça. »**



Tante Christelle a compris.
Maintenant, elle l'appelle « mon trésor »,
et Evelyn se sent beaucoup mieux!

Ouf! Une chance qu'Evelyn connaît ses droits!

Kim et l'inconnu



Après l'école, Kim est allée à l'épicerie avec son beau-père.

À un moment, elle a eu très envie d'aller faire pipi, alors elle est allée aux toilettes au fond du magasin pendant que son beau-père continuait les courses.



À l'instant où Kim sort des toilettes, un homme qu'elle ne connaît pas se poste devant elle et lui chuchote :

« Ne bouge pas, je vais te montrer quelque chose! »

L'homme commence à détacher sa ceinture et à baisser son pantalon. Kim n'a **PAS DU TOUT** envie de voir ça!

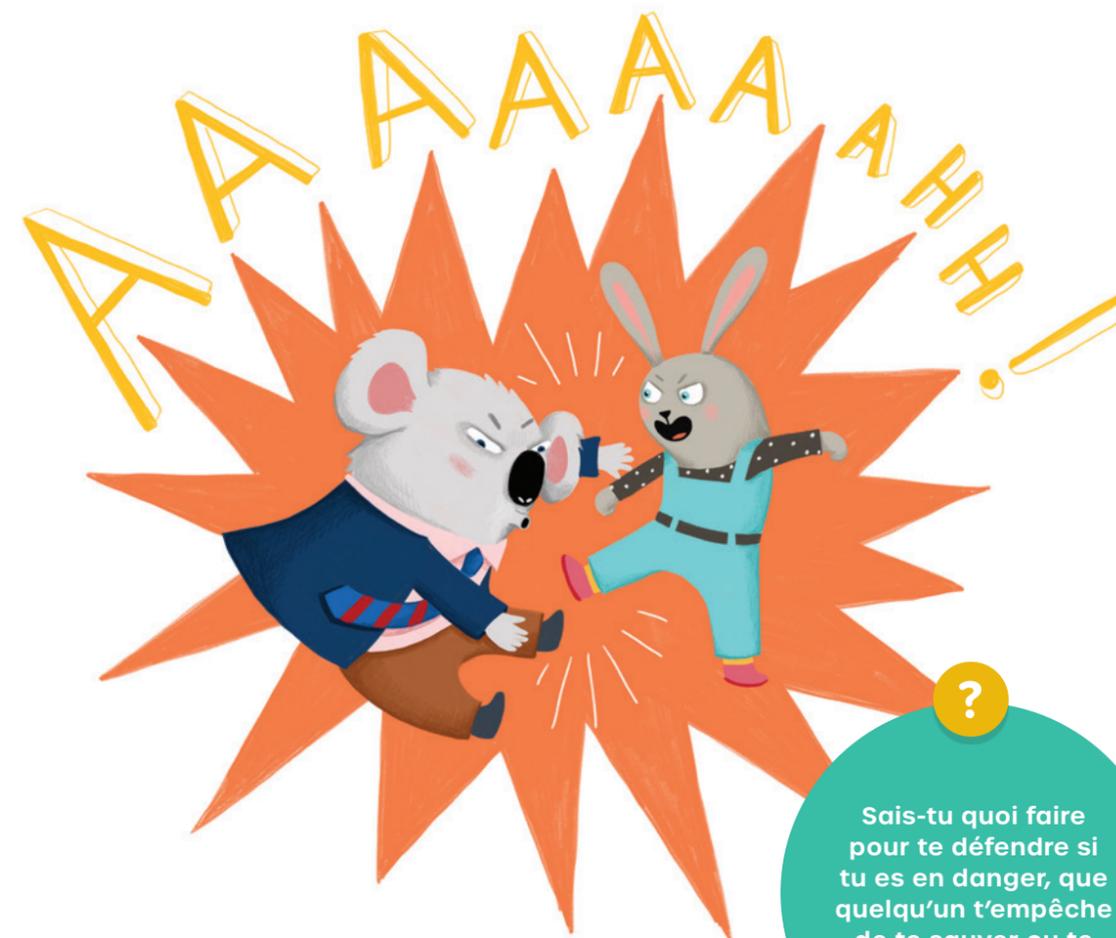
Elle dit : « **NON! Arrête!** »,
mais l'homme ne l'écoute pas.



Kim est effrayée. Son coeur bat plus vite et plus fort, elle a chaud et son ventre se serre. Elle voudrait sortir des toilettes, mais l'inconnu bloque la porte.

Kim a peur, mais elle sent tout à coup une vague de courage monter en elle. Elle se met à crier, le plus fort qu'elle peut. Elle donne un gros coup de pied à l'inconnu et le pousse.

Enfin, elle est libre!



?

Sais-tu quoi faire pour te défendre si tu es en danger, que quelqu'un t'empêche de te sauver ou te retient de force?



Kim court hors des toilettes.

Elle voit une caissière et se précipite vers elle. Même si Kim ne la connaît pas, elle peut lui parler parce qu'elle a vraiment besoin d'aide tout de suite!

Kim raconte à la caissière ce qui vient de se passer. La caissière, très impressionnée, lui dit :

« Tu as été très courageuse! Tu as bien fait de te défendre. Je vais tout de suite appeler ton beau-père. »

Mais Kim hésite :

« Croyez-vous qu'il sera fâché que j'aie fait mal au monsieur? »

La caissière répond :

« Quand on est en danger, on a le droit de faire mal pour pouvoir se sauver et aller chercher de l'aide, comme tu l'as fait. L'important, c'est que tu sois en sécurité maintenant! »

C'est vrai! Et le beau-père de Kim a aussi été très fier quand il a su comment elle avait réussi à se défendre.

Ensemble, ils ont appelé la police pour que l'inconnu ne puisse plus recommencer.

Ouf! Une chance que Kim connaît ses droits!



Comment pourrais-tu décrire l'inconnu pour aider la police à le retrouver?

Charlie et son grand-père



Depuis l'activité spéciale, Charlie réfléchit.

Elle réalise que son grand-père l'oblige parfois à faire des touchers qu'elle n'aime pas.



Charlie se sent très **mélangée**, parce que les touchers la rendent triste, mais son grand-père l'amène souvent au parc, et elle adore ça!



Charlie ressent aussi de la **peur**, parce que son grand-père lui a dit que les touchers étaient leur secret, et que si elle en parlait, elle serait punie.



Mais aujourd'hui, Charlie se répète ce qu'elle a appris durant l'activité spéciale :

« **J'ai le droit de me sentir en sécurité dans mon corps. C'est TRRRÈÈÈÈSSSS important d'en parler.** »

Charlie est très nerveuse, mais elle décide de parler de son problème à Evelyn et à Matéo.

Ton grand-père n'a pas le droit de te demander des mauvais touchers, affirme Evelyn. As-tu essayé de lui dire « **NON! Arrête! Je n'aime pas ça. Mon corps est à MOI!** »?

Non, admet Charlie. Je suis trop gênée. Ça me fait peur.

C'est normal d'avoir peur,
dit Matéo. Des fois, c'est très
difficile de dire non. Peut-être
que tu devrais le dire à un
adulte qui pourrait t'aider?

Mais c'est un secret!
s'exclame Charlie. Si j'en
parle, je vais me faire
chicaner!





Non, assure Evelyn.
C'est ton grand-père
qui va se faire chicaner.
C'est LUI qui a fait
quelque chose de mal.

C'est vrai, ajoute Matéo. En
plus, c'est un mauvais secret,
et les mauvais secrets, ceux qui
nous font sentir tristes, mêlés ou
fâchés, il FAUT en parler.

Charlie réfléchit. Ça lui
fait du bien de parler de
son problème avec ses
amis. Elle commence à
avoir envie d'en parler à
une grande personne.

Elle a surtout très envie
que les mauvais touchers
arrêtent! Elle veut se
sentir en sécurité!

?

Connais-tu la
différence entre
les bons et les
mauvais secrets?
Peux-tu nommer
un exemple de
bon secret?

- Je pourrais peut-être en parler à ma mère, chuchote Charlie. Mais j'ai peur qu'elle ne me croie pas...

- Si ta maman ne te croit pas, tu pourrais peut-être en parler à un autre adulte? propose Matéo.

Charlie se concentre très fort sur les adultes en qui elle a confiance et avec qui elle se sent bien.

- J'ai trouvé! Je pourrais le dire à ma marraine, et même à monsieur Joseph, à l'école!



?

Et toi, qui sont les adultes en qui tu as confiance?



Bonne idée!
disent les amis.

C'est
TRRRÈÈÈÈÈSSSSS
important
d'en parler!

Mais une fois à la maison, Charlie n'est plus aussi certaine de vouloir parler des touchers qu'elle n'aime pas. Elle a des pensées qui la rendent **triste** et **mêlée**. Elle se dit :

« J'aurais dû en parler avant, la première fois que c'est arrivé.
C'est peut-être de ma faute si ça a continué... »



Charlie a l'impression que son secret est une grosse montagne qui pèse sur elle, qui l'empêche de bouger et même de parler.

Ce soir, Charlie s'endort sans avoir parlé à maman de son mauvais secret.



Dans les jours qui suivent, Charlie traverse un tourbillon d'émotions.

Un instant, elle se sent **forte** et **déterminée**. Mais l'instant d'après, le secret-montagne revient l'écraser, et Charlie ne se sent plus forte du tout. Elle se sent en **colère** et aussi **très fatiguée**.



Même qu'un matin, à la récréation, monsieur Joseph garde Charlie en classe avec lui pour lui parler.

- On dirait que tu n'es pas comme d'habitude, ma Charlie. Tu as l'air triste, préoccupée... Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas? Si tu as envie de m'en parler, je ferai de mon mieux pour t'aider.



Les paroles de monsieur Joseph allument une étincelle de courage dans le ventre de Charlie.

Charlie raconte à monsieur Joseph les mauvais touchers et le secret. Elle lui parle de sa tristesse et de sa peur.

Monsieur Joseph écoute attentivement. Puis, il dit à Charlie des choses douces et belles :

« Charlie, tu es très courageuse. Tu as bien fait de m'en parler.

Tu sais, ce qui est arrivé n'est pas ta faute. Ce n'est JAMAIS de la faute des enfants si on les force à faire des touchers qu'ils n'aiment pas.

Charlie, je suis fier de toi. Je vais faire tout ce que je peux pour que tu te sentes en sécurité. »

En entendant ces mots,
Charlie se sent mieux, soulagée,
comme si le poids de la montagne avait disparu.



Maintenant, c'est maman qui amène Charlie jouer au parc. Quand elle le peut, Charlie invite ses amis Evelyn et Matéo, et ils s'amuse bien tous les trois. Charlie sait qu'elle peut compter sur ses amis, car ils l'ont beaucoup aidée à parler de son mauvais secret.

Charlie ne voit plus son grand-père. Elle s'ennuie parfois de certains moments qu'elle passait avec lui, mais elle se sent beaucoup plus en sécurité maintenant.

Parfois, c'est encore difficile quand Charlie repense aux touchers qu'elle n'aimait pas. Mais quand elle a de la peine ou qu'elle est en colère, elle sait qu'elle peut en parler à maman.

Maman la console et la serre dans ses bras.

**Charlie trouve que les câlins de maman
sont les meilleurs touchers
du monde entier!**





Quoi faire en cas de dévoilement

Lorsqu'on parle ouvertement de violence, il se peut que des enfants se reconnaissent et aient envie d'en parler, ce qui demande beaucoup de courage. Voici quelques lignes directrices sur lesquelles vous appuyer afin d'accompagner un enfant qui se confierait à vous.

Attitudes à adopter lorsqu'on reçoit une confiance

Croire l'enfant

C'est primordial! Même si le message peut être confus, décousu ou entremêlé d'imaginaire, même si la notion de temps et de chronologie peut être erronée, et même si l'identité de l'agresseur vous surprend, il faut croire l'enfant. Les enfants peuvent s'ouvrir à vous rapidement, de façon spontanée, et se refermer aussi vite. Elles et ils peuvent également démontrer une sorte de détachement émotif par rapport à la violence vécue. Il faut garder en tête que votre rôle n'est pas de prouver si c'est vrai ou non : d'autres instances se chargeront de faire la lumière sur la situation.

Utiliser les mots de l'enfant et ne pas corriger son vocabulaire

Lorsque l'enfant vous parle, l'important est de le laisser raconter à son rythme, de recueillir son histoire. Il est possible d'obtenir plus de détails et de précisions en posant des questions ouvertes telles que : « Que veux-tu dire par (propos de l'enfant) », « Qu'est-ce qui arrive quand... », « Parle-moi plus de... »

Redonner du pouvoir à l'enfant

Une bonne façon d'impliquer l'enfant dans le changement souhaité est de lui demander ce qu'elle ou il aimerait qu'il arrive dans sa situation si elle ou il avait une baguette magique. Instinctivement, l'enfant vous guidera vers une solution ou un souhait. En partant de son désir, vos démarches lui apporteront un sentiment de reprise de contrôle sur sa vie et l'aideront à se sentir au cœur du changement.

Déculpabiliser et valoriser l'enfant

Il est important de dégager l'enfant de toute responsabilité de la violence qu'elle ou il subit en mentionnant clairement que ce n'est pas sa faute. Vous ne lui direz jamais trop qu'elle ou il a bien fait de venir vous en parler, que c'est très courageux et que vous êtes fier d'elle ou de lui. Nous vous encourageons aussi à valider les sentiments de l'enfant : « C'est normal que tu aies peur, que tu te sentes triste, en colère, etc. »

Préparer l'enfant à ce qui s'en vient

L'enfant qui s'est confié se sentira certainement libéré du poids du secret, mais plusieurs étapes restent à franchir. Afin de sécuriser l'enfant tout en maintenant votre lien de confiance, dites-lui que vous avez l'intention d'en parler et d'aller chercher de l'aide. « Je vais appeler des personnes qui s'occupent de protéger les enfants pour nous aider. Je ne sais pas exactement ce qui va se passer, mais tu peux compter sur moi, je vais continuer à t'aider. »

Attention de ne pas faire de promesses difficiles à tenir, par exemple : « Je vais te protéger; ça n'arrivera plus jamais. »

Et après?

Un dévoilement peut vous secouer et vous surprendre par la nature de la violence ou l'identité de l'agresseur. La violence peut toucher tout le monde et est plus répandue qu'on ne le croit. Maintenant, que faire?

→ Signaler la situation

Si un enfant vous avoue avoir été victime de violence sexuelle, vous avez l'obligation de signaler la situation à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) sans tarder.

« Toute personne [...] a l'obligation de signaler une situation d'abus physiques ou d'abus sexuels en vertu de l'article 39 [et] doit le faire sans égard aux moyens qui peuvent être pris par les parents pour mettre fin à la situation¹ » (art. 39.1).

Dénoncer une situation de violence n'est certainement pas facile et demande beaucoup de courage, même de la part des adultes. En plus de permettre à l'enfant de recevoir de l'aide professionnelle, votre signalement peut protéger d'autres enfants de votre communauté.



1. QUÉBEC. *Loi sur la protection de la jeunesse*, chapitre P-34.1, à jour au 1^{er} mars 2020, [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2020.

Ressources

Il est normal que vous ressentiez le besoin d'exprimer vos sentiments à la suite d'un dévoilement ou d'un signalement. Gardez simplement en tête de respecter la confidentialité de l'enfant, mais votre souhait d'en parler à vos proches est tout à fait légitime. De plus, pour obtenir une référence, de l'information ou du soutien, selon votre situation, n'hésitez pas à contacter :

- La Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) de votre région
- L'organisme ESPACE de votre région : www.espacesansviolence.org
- La Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle : 1 888 933-9007
- La LigneParents : 1 800 361-5085
- Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de votre région, pour les victimes d'agression maintenant âgées de 14 ans ou plus
- Le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) : 1 866 532-2822
- La ligne-conseil pour professionnel-le-s de la Fondation Marie-Vincent : 514 285-0505





Un petit mot de l'illustratrice

« Pour tous ces p'tits humains si précieux à nos yeux! »
Depuis toujours, je dessine. Aujourd'hui, j'ai cet immense privilège de pouvoir faire ce que j'aime et de participer à des projets qui peuvent faire une différence dans la vie de plusieurs enfants. Merci à l'équipe d'ESPACE Gaspésie-les-îles pour cette belle collaboration.

Valérie Desrochers (valeriedesrochers.com)

Remerciements

Valérie Desrochers, illustratrice et graphiste

Émilie Devoe, auteure-conseil

Marie-Ève Trudel-Vibert, conseillère en édition

Les organismes ESPACE du Québec

Le Regroupement des organismes ESPACE du Québec (ROEQ)

Un remerciement spécial à tous les adultes qui s'impliquent pour lutter contre les agressions à caractère sexuel.





Lors d'une activité spéciale à l'école, Charlie, Kim, Matéo et Evelyn apprennent que leur corps leur appartient, et qu'ils et elles ont le droit de se sentir toujours bien et en sécurité dans leur corps. Parfois, des personnes peuvent essayer de leur enlever ces droits-là, mais, heureusement, les enfants ont aussi appris quoi faire si ça arrive!

Il y a la sœur de Matéo, qui lui enlève toujours sa serviette de bain. Il y a la tante d'Evelyn, qui lui donne un surnom qu'elle n'aime pas. Il y a un inconnu à l'épicerie, qui fait très peur à Kim. Il y a le grand-père de Charlie, qui lui demande de garder un mauvais secret.

Tour à tour, les enfants trouveront le courage de s'affirmer et d'en parler. Ce sera parfois très difficile, mais tous réussiront à retrouver leur sécurité.

Ouf! Une chance que Charlie, Kim, Matéo et Evelyn connaissent leurs droits!

Ce livre s'adresse aux enfants de 3 à 9 ans
www.espacesansviolence.org

