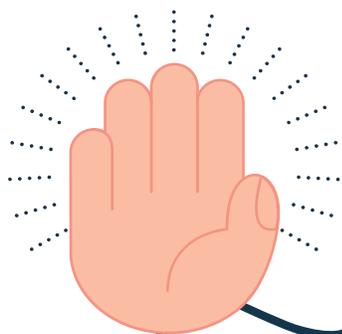


ME SENTIR EN SÉCURITÉ

Je dois toujours me sentir en sécurité dans mon corps. C'est moi qui mets les règles vis-à-vis de mon corp.

MON CORPS EST À MOI!

Je suis en contrôle de mon corps et je peux décider par moi-même. J'ai le droit de dire "non" quand je ne veux pas faire de câlin ou de baiser. Je peux faire, à la place, "tape là-dedans" ou un signe de la main, si j'en ai envie.



J'ai des personnes de confiance à qui je peux parler si je ne me sens pas bien. Je peux écrire le nom de 5 personnes en qui j'ai confiance et avec qui je me sentirais bien de parler de choses difficiles.

J'AI UN FILET DE SÉCURITÉ

MES PARTIES INTIMES SONT INTIMES

Mes parties intimes sont les parties de mon corps situées sous mon maillot de bain.. Personne ne peut toucher mes parties intimes ni me demander de toucher ses parties intimes. Si jamais cela se produit, je peux en parler immédiatement à un adulte de confiance.

MON CORPS ME PARLE

Quand je ne me sens pas en sécurité, ou que j'ai peur, je pourrai le sentir dans mon corps. Lorsque je me sens comme ça, il est important d'en parler avec un adulte de confiance.



JE NE GARDE PAS DE MAUVAIS SECRETS

Je ne garde pas de secret qui me font me sentir triste, fâché ou pas bien en dedans de moi. Si quelqu'un me demande de garder un mauvais secret, c'est important que j'en parle avec un adulte.

MON FILET DE SÉCURITÉ

Mon filet de sécurité, c'est une liste de 5 personnes adultes de confiance avec qui je me sens bien et à qui je pourrai dire des choses difficiles.

3

4

2

5

1

The form consists of a central orange hand graphic with five fingers. Each finger is associated with a numbered empty box for writing a name. The boxes are arranged as follows: two boxes at the top (labeled 3 and 4), one box on the left (labeled 2), one box on the right (labeled 5), and one box at the bottom left (labeled 1).

MON CORPS ME PARLE

Quand je ne me sens pas en sécurité, mon corps me parle. Voici certaines choses qui peut arriver dans mon corps, qui signifient que je ne suis pas en sécurité.

**ViSAGE ET
COU EN
SUEUR**

**LES CHEVEUX SUR MA
TÊTE ET MON COU SE
DRESSENT**

CHAIr DE POULE

**COMMENCE À
PLEURER**

**MON COEUR
BAT PLUS
ViTE**

**MAUX DE
VENTRE**

A CHAUD

**MAiNS
MOiTES**

**JAMBES
MOLLES**

**BESOiN D'ALLER
AUX TOiLETTES**

TREMBLE

Lorsque mon corps me parle de cette façon, il est important d'aller en parler à un adulte de confiance.



ME SENTIR EN SÉCURITÉ: LA RÈGLE DU COSTUME DE BAIN

Certains endroits peuvent être touchés, certains endroits peuvent être touchés avec autorisation et certains endroits ne sont jamais autorisés à être touchés. Une règle est que s'il s'agit d'une partie de mon corps sous mon maillot de bain, personne ne doit jamais y toucher. Si jamais je me sens mal à l'aise, je peux dire non à ce qu'on touche n'importe quelle partie de mon corps.



PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES

Mes cheveux, mes mains et mes bras



PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES AVEC LA PERMISSION

Mon visage, mes pieds, mes chevilles, mes jambes



NE PEUVENT PAS ÊTRE TOUCHÉES

Ma poitrine, ma bouche, mes parties intimes, mes cuisses