

ESPACE Gaspésie-les-Îles  
Illustrations par Valérie Desrochers

# MON CORPS, MES DROITS!



DOMINIQUE ET COMPAGNIE



## 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 confiance 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



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





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.