

KIT DE PROTECTION

0-6 ANS

Installer les premiers repères dans les gestes du quotidien.



ÉCOUTER

NOMMER

RESPECTER

PROMESSES ARMÉES

L'amour comme bouclier. La parole comme arme.

LE GRAND BOUCLIER RESTE DANS LES MAINS DE L'ADULTE



La prévention commence dans les petits moments.

À cet âge, pas besoin d'un grand discours. La prévention se construit quand on écoute un refus de bisou, qu'on met des mots sur une émotion, qu'on explique un soin ou qu'on frappe avant d'entrer dans la salle de bain.

Ce livret gratuit te propose quelques habitudes simples. Il ne remplace ni la vigilance de l'adulte, ni un accompagnement professionnel quand une situation inquiète.

LA RÈGLE LA PLUS IMPORTANTE

Ce n'est jamais à un enfant d'empêcher une violence. La responsabilité de protéger appartient aux adultes.

TA MISSION

- Créer des moments où ton enfant peut être écouté.
- L'aider à reconnaître quelques émotions.
- Lui apprendre les mots du corps et le respect des limites.

On ne cherche pas un enfant parfait. On construit un environnement où sa parole, son corps et ses limites comptent.



Un petit temps pour parler et écouter



On commence tout petit. Le but n'est pas d'obtenir une confiance : on crée simplement l'habitude d'avoir une place pour parler.

SELON L'ÂGE

0-2 ANS

Pas de chrono. Observe les gestes, le regard, les sons. Propose des mots sans décider à sa place : « Tu repousses la cuillère. Tu n'en veux plus ? »

3-4 ANS

30 secondes chacun sur un sujet facile : un jeu, un animal, un moment drôle. L'adulte écoute sans couper.

5-6 ANS

1 minute chacun. Un bon moment, quelque chose d'énervant, une petite fierté ou une envie à partager.

PENDANT QUE L'AUTRE PARLE

- Je ne coupe pas.
- Je ne me moque pas.
- Je ne transforme pas l'échange en interrogatoire.
- Je peux simplement dire : « Je t'écoute. »



Les émotions sont des messages du corps



On commence par quatre émotions faciles à reconnaître. Elles donnent un premier vocabulaire pour parler de ce qui se passe à l'intérieur.

- JOIE — sourire, énergie, envie de partager.
- PEUR — cœur qui accélère, envie de partir ou corps qui se fige.
- COLÈRE — chaleur, tension, envie de crier ou de repousser.
- TRISTESSE — larmes, moins d'élan, envie d'être près de quelqu'un ou seul un moment.

À RETENIR

Une émotion est un signal, pas une preuve. On l'écoute, on la nomme et on cherche le besoin sans transformer le moment en enquête.

« Je vois que quelque chose se passe. Tu veux qu'on mette un mot dessus ensemble ? »



La météo intérieure



Aujourd'hui, dedans, c'est plutôt soleil, orage, brouillard... ou un mélange ?

DEUX ÉMOTIONS UTILES À AJOUTER

LA GÊNE — quand on se sent observé, exposé ou mal à l'aise.

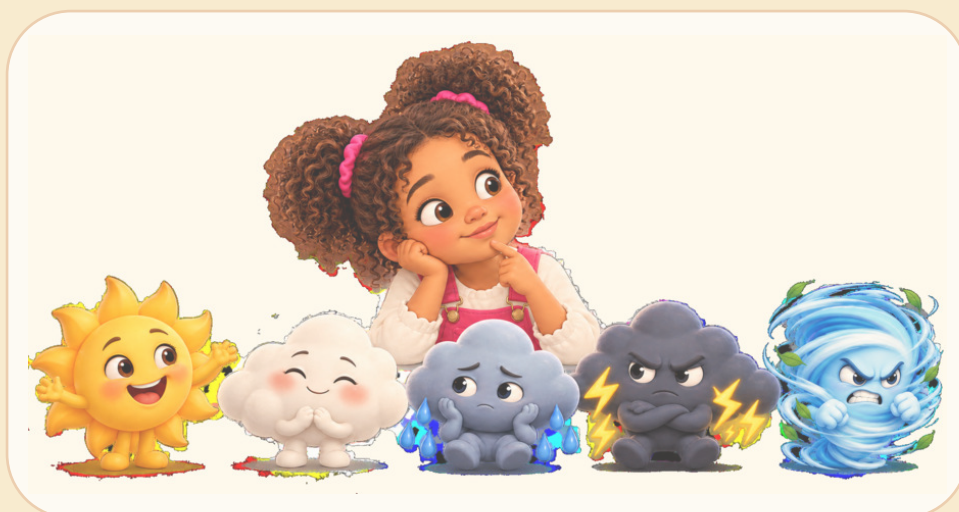
LE DÉGOÛT — le corps peut reculer, grimacer ou vouloir s'éloigner avant même qu'on trouve les mots.

ADAPTE LE JEU

- 0-2 ans : observe et nomme avec prudence : « Ton corps se raidit. Je crois que quelque chose te gêne. »
- 3-4 ans : propose une image ou un visage à montrer.
- 5-6 ans : « Qu'est-ce que tu ressens ? Où dans ton corps ? De quoi as-tu besoin ? »

À ÉVITER

« Ce n'est rien », « Arrête d'avoir peur », « Il n'y a pas de raison d'être en colère ». On peut ne pas comprendre l'émotion de l'enfant sans la lui retirer.



Des mots clairs pour le corps



Les surnoms familiaux peuvent rester. Mais connaître aussi les mots précis aide l'enfant à comprendre, demander un soin et raconter ce qui s'est passé.

PARTIES INTIMES ET AUTRES ZONES PRIVÉES

LES PARTIES INTIMES

La vulve, le pénis, les testicules et les fesses sont des parties intimes.

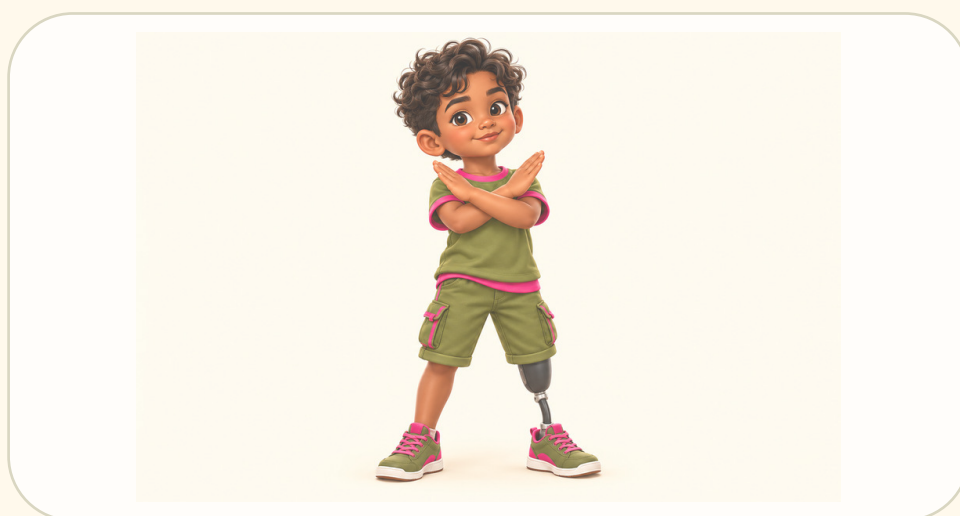
LES AUTRES ZONES PRIVÉES À PROTÉGER

La bouche, la poitrine ou le torse et l'intérieur des cuisses sont aussi des zones privées.

LE MESSAGE SIMPLE

Personne ne peut imposer un toucher, un regard ou une photo de ces zones, demander à l'enfant de les montrer, ni lui imposer de toucher le corps de quelqu'un d'autre.

Si l'enfant se fige, obéit ou n'arrive pas à dire non, la responsabilité ne bascule jamais sur lui.



Stop veut dire stop



Le respect du corps s'entraîne dans des situations neutres du quotidien : bisou, chatouilles, jeu, coiffure, photo, proximité.

TROIS MOTS À ENTRAÎNER

- STOP — on s'arrête.
- ENCORE — on continue de la même façon.
- AUTREMENT — on garde l'activité mais on change le geste, la distance ou le rythme.

PETIT JEU

Choisissez une action neutre : faire rouler une balle, danser, taper dans la main. Une personne dit « stop », « encore » ou « autrement ». L'autre répond tout de suite, sans demander de justification. Puis on inverse les rôles.

Le « non » de l'enfant compte. Mais sa protection ne dépend jamais de sa capacité à dire non.



Secret, surprise, intimité : ce n'est pas pareil



- UNE SURPRISE a une fin prévue et doit apporter de la joie.
- L'INTIMITÉ est personnelle : on peut protéger son espace sans devoir tout raconter.
- UN SECRET QUI INQUIÈTE fait peur, met mal à l'aise ou laisse penser que quelqu'un est en danger.

LA PHRASE À TRANSMETTRE

« Tu peux venir m'en parler, même si tu avais promis de garder le secret. »

SI L'ENFANT COMMENCE À RACONTER

J'écoute sans l'interroger. Je le remercie d'en parler. Je protège et je cherche l'aide adaptée sans mener moi-même l'enquête.

« Merci de me l'avoir dit. C'est important qu'on puisse en parler tous les deux. Ça compte beaucoup pour moi que tu me fasses confiance. »



Un besoin de soin n'a pas à devenir un secret



Pour l'hygiène ou un soin nécessaire, l'adulte peut devoir aider. La différence se construit dans la façon de faire.

- J'annonce ce que je vais faire.
- J'explique pourquoi c'est nécessaire.
- Je laisse l'enfant participer quand c'est possible.
- Je respecte ses réactions et je termine dès que le soin est fini.
- Je ne demande jamais de garder le geste secret.

L'INTIMITÉ GRANDIT AVEC L'ENFANT

On frappe avant d'entrer. On protège les moments où l'enfant s'habille, va aux toilettes ou demande un peu d'espace, tout en gardant la responsabilité de sa sécurité.

PHRASE REPÈRE

« Ce geste est nécessaire. Je te l'explique, je t'écoute et je termine dès que le soin est fini. »



Notre mini-chartre familiale



Pas besoin de quinze règles. Trois ou quatre phrases visibles suffisent pour commencer.

EXEMPLES À ADAPTER

- On s'arrête quand quelqu'un dit stop.
- On peut dire bonjour sans faire de bisou.
- On frappe avant d'entrer dans un espace intime.
- Quand quelque chose fait peur ou gêne, on peut venir en parler.

LES ADULTES S'ENGAGENT AUSSI

- J'explique pourquoi une règle existe.
- Je respecte le corps et le stop.
- Je reconnais et je répare quand je dépasse une limite.

CONSEIL

Affichez la charte à hauteur d'enfant et relisez-la de temps en temps. Une règle claire vaut mieux qu'une longue liste oubliée.



Ton grand bouclier, c'est le lien



Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses. Ton enfant non plus.

Ce qui compte, c'est qu'il découvre peu à peu qu'à la maison, on peut parler du corps, des émotions, d'un stop, d'une gêne ou de quelque chose qui fait peur.

LES REPÈRES À GARDER

- Je peux être écouté.
- Je peux mettre des mots sur ce que je ressens.
- Mon corps a des limites.
- Le stop de l'autre compte aussi.
- Je peux parler d'un secret qui m'inquiète.

La protection se construit dans des dizaines de petits moments où l'enfant découvre que sa parole a une place.

Continue simplement : une minute d'écoute, une émotion nommée, une limite respectée. Petit à petit, le bouclier grandit.



POUR ALLER PLUS LOIN

Ce livret pose les bases. La suite se construit ensemble.

Reste connecté·e à Prévention VSS by Matante sur @preventionvssbymatante pour découvrir la suite, ou contacte-moi si tu souhaites approfondir ces sujets.

PRÉVENTION VSS BY MATANTE

@preventionvssbymatante

Pour approfondir un sujet, contacte-moi en message privé.

SUIVRE

ÉCHANGER

APPROFONDIR

RESSOURCES ESSENTIELLES

119 — Allô Enfance en Danger • allo119.gouv.fr

Danger grave et immédiat : 17 ou 112.

Le 119 est gratuit, joignable 24 h/24 et 7 j/7, y compris à La Réunion.

L'amour comme bouclier. La parole comme arme.