

KIT DE PROTECTION

7-10 ANS

Renforcer les repères avant que le groupe et les écrans répondent à notre place.



PARLER

RESSENTIR

SE PROTÉGER

PROMESSES ARMÉES

L'amour comme bouclier. La parole comme arme.

POURQUOI CE LIVRET MAINTENANT ?



Les questions arrivent parfois avant les mots.

À l'école primaire, un enfant peut croiser des images, des mots ou des comportements qu'il ne comprend pas encore — parfois sans les chercher. Le but n'est pas de tout expliquer d'un coup : c'est de lui donner quelques repères avant qu'il ait besoin de les inventer seul.

Ce livret gratuit reste volontairement simple. Il ouvre des conversations ; les situations complexes seront approfondies dans les ateliers et formations.

LE GRAND BOUCLIER RESTE DANS LES MAINS DE L'ADULTE

L'enfant apprend des repères. L'adulte garde la responsabilité de protéger, d'écouter et de chercher de l'aide quand une situation l'exige.

On ne cherche pas à faire peur. On cherche à rendre la parole possible.



Je parle, tu écoutes. Tu parles, j'écoute.



On commence par une minute chacun. Et si, au début, personne ne sait quoi dire, c'est normal : on n'a pas toujours l'habitude d'aménager de vrais temps d'écoute.

LE PRINCIPE

1. On choisit un sujet simple du quotidien.
2. Une personne parle, l'autre écoute sans couper ni corriger.
3. On inverse les rôles.
4. Quand une minute devient facile, on passe à deux, puis à trois, sans chercher la performance.

PENDANT QUE L'AUTRE PARLE

- Je pose mon téléphone.
- Je ne cherche pas tout de suite une solution.
- Je peux dire : « Je t'écoute » ou « Tu veux m'en dire plus ? »
- Les silences ont le droit d'exister.

La confiance se construit aussi dans ces petits rendez-vous réguliers.



Mettre un mot sur ce qui se passe à l'intérieur



Reconnaître une émotion donne davantage de mots pour raconter ce qu'on vit. On ne cherche pas à faire disparaître l'émotion : on apprend à la repérer.

6 ÉMOTIONS À CONNAÎTRE

Joie • Peur • Colère • Tristesse • Gêne • Dégoût

PETITE EXPÉRIENCE

1. Choisissez chacun une émotion ressentie récemment.
2. Où l'as-tu ressentie dans ton corps ?
3. Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ?
4. De quoi avais-tu besoin à ce moment-là ?

À ÉVITER

« Ce n'est rien », « Arrête d'avoir peur », « Tu n'as pas à être gêné ». On peut ne pas comprendre une émotion sans la retirer à l'enfant.



Les mots précis aident à parler clairement



À cet âge, les mots entendus entre enfants ne sont pas toujours exacts. Connaître le vrai nom des parties du corps aide à demander un soin, poser une limite et raconter une situation.

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.

À TRANSMETTRE

Personne ne peut imposer de montrer ou photographier une zone privée, d'en envoyer une photo, ni imposer de toucher le corps de quelqu'un d'autre.

Un soin nécessaire doit être expliqué. Il n'a jamais à devenir un secret.



Oui, non... et « je ne sais pas encore »



Le consentement s'entraîne dans le quotidien : câlin, photo, place très proche, jeu, prêt d'un objet. On peut dire oui, non, hésiter et changer d'avis.

TROIS REPÈRES

- Je peux dire non sans devoir fournir une « bonne raison ».
- Si l'autre hésite, recule, se fige ou dit stop, je m'arrête.
- Insister, culpabiliser ou faire peur n'est pas une façon d'obtenir un accord libre.

À TOI DE JOUER

Propose des situations neutres. Chacun répond « oui », « non » ou « je ne sais pas encore ». Le but est d'apprendre qu'une hésitation n'a pas besoin d'être transformée en oui.

Respecter l'autre, c'est aussi accepter sa réponse.



Surprise, intimité, secret, chantage : ce n'est pas pareil



- UNE SURPRISE a une fin prévue et doit apporter de la joie.
- L'INTIMITÉ est personnelle : on peut garder certaines choses pour soi.
- UN SECRET QUI INQUIÈTE fait peur, gêne ou met quelqu'un en danger.
- LE CHANTAGE utilise une menace, une promesse ou une pression pour obtenir quelque chose.

LA PHRASE QUI OUVRE LA PORTE

« 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. »

Si l'enfant commence à raconter, j'écoute sans mener l'enquête et je cherche l'aide adaptée.



Quand une image sexuelle destinée aux adultes apparaît



Un enfant peut tomber sur une image sexuelle ou pornographique destinée aux adultes, sur un écran, chez quelqu'un ou parce qu'une autre personne la lui montre. Le message le plus utile n'est pas la panique : c'est la possibilité d'en parler.

AVANT QUE CELA ARRIVE

« Sur un écran, on peut voir des images faites pour les adultes. Si ça t'arrive, même par curiosité, tu peux m'en parler. »

SI L'ENFANT EN A VU UNE

« Merci de me l'avoir dit. On n'a pas besoin de revoir l'image. Qu'est-ce que ça t'a fait ressentir ? »

À RETENIR

Une image sexuelle ou pornographique destinée aux adultes n'est pas une leçon sur l'amour, le consentement ou les relations. Le dialogue aide l'enfant à remettre des repères.



Une image envoyée peut quitter le cercle prévu



Le but n'est pas de faire peur : c'est d'installer un réflexe avant d'envoyer une photo ou une information personnelle.

AVANT D'ENVOYER

- Est-ce que je suis vraiment d'accord ?
- Est-ce que quelqu'un insiste ?
- Est-ce que je serais à l'aise si une autre personne voyait cette image ?
- Si j'hésite, je peux attendre.

SI QUELQU'UN MET LA PRESSION

Une menace ou un chantage n'oblige jamais à envoyer davantage. On peut interrompre la conversation, garder les éléments utiles et demander de l'aide.

« Merci de me l'avoir dit. On va regarder ensemble ce qu'on peut faire maintenant. »

Repère utile : 3018 pour les violences numériques touchant les jeunes.



Aimer ou être ami n'oblige à rien



À 7-10 ans, on peut déjà entendre des phrases qui mélangent affection, popularité, preuve et pression. On pose le repère avant les premières relations amoureuses.

DES PHRASES À REPÉRER

- « Si tu m'aimes, fais-le. »
- « Tout le monde le fait. »
- « Si tu refuses, je ne suis plus ton ami·e. »
- « Donne-moi ton mot de passe si tu me fais confiance. »

LA QUESTION QUI AIDE

« Est-ce que je peux vraiment dire non sans avoir peur de ce qui va se passer après ? »

Si la réponse est non, il y a de la pression. On peut s'éloigner, demander du temps et en parler à un adulte.

Ton corps, tes mots de passe et tes limites n'ont rien à prouver.



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 sache qu'à la maison, on peut parler du corps, des émotions, d'Internet, d'une gêne, d'une erreur ou de quelque chose qui fait peur.

LES REPÈRES À GARDER

- Je peux parler et être écouté.
- Je peux ressentir sans avoir honte.
- J'ai le droit de dire non et de changer d'avis.
- Le non de l'autre compte aussi.
- Un secret ou un chantage qui m'inquiète peut être raconté.
- Je n'ai rien à prouver avec mon corps ou une photo.

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



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 • 3018 — harcèlement et violences numériques

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.