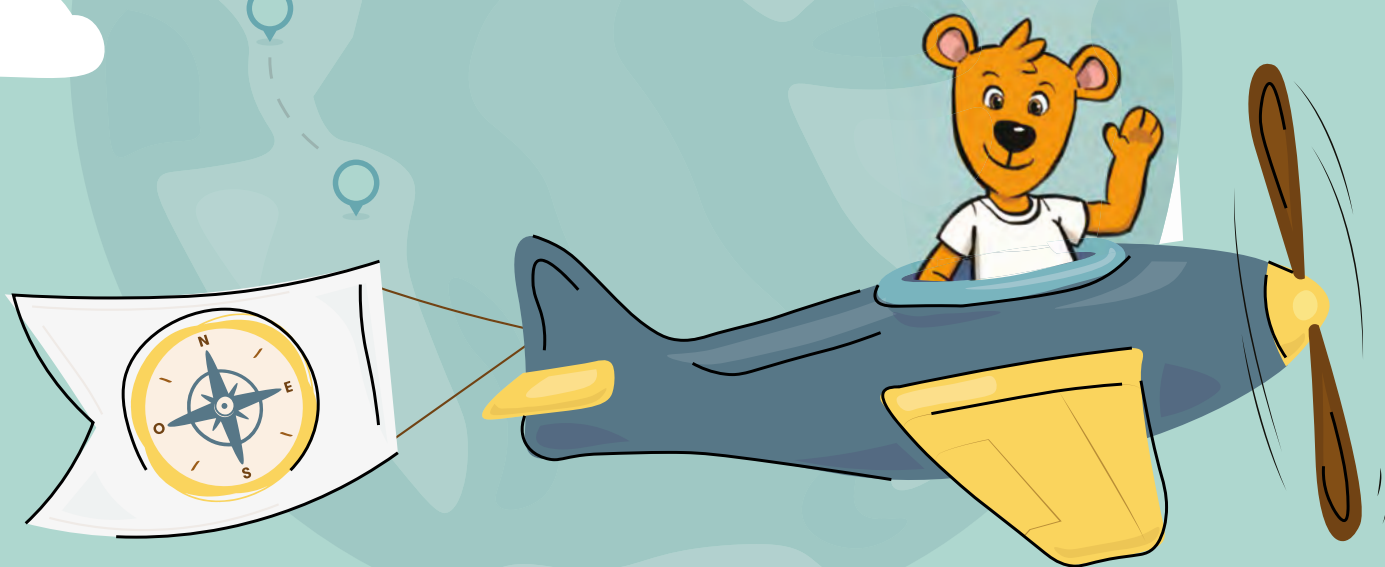


ATLAS

Boussole



Répertoire de **discussions, d'activités et de chansons**
pour une éducation à la sexualité inclusive et accessible,
ainsi que pour la promotion de relations saines et égalitaires





Remerciements

Le programme *Boussole* a été élaboré par Marie-Vincent (marie-vincent.org).

Nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada, grâce à laquelle Marie-Vincent a réalisé un ensemble d'outils de prévention de la violence sexuelle auprès des enfants de 6 à 12 ans, destinés aux enfants, aux parents, aux proches, ainsi qu'aux intervenant·e·s, animateur·rice·s et gestionnaires du réseau communautaire et des camps. La contribution de l'Agence de la santé publique du Canada a également rendu possible la diffusion de nos formations et outils *Boussole*. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Nous remercions également chaleureusement les intervenant·e·s et professionnel·le·s qui travaillent au quotidien auprès des enfants, ainsi que les parents, proches et autres partenaires du milieu communautaire et du monde des camps. Votre engagement et votre détermination à prévenir efficacement la violence sexuelle sont une source d'inspiration pour nous. Sans votre contribution, un tel projet n'aurait pu se réaliser.

Crédits

Atlas Boussole : répertoire de discussions, d'activités et de chansons pour une éducation à la sexualité inclusive et accessible, ainsi que pour la promotion de relations saines et égalitaires.

Idéation, création de contenu et rédaction : Jessica Martin et Mélissa Laliberté

Coordination des travaux : Mélanie Murphy

Illustrations : Alexandre Roger

Design graphique : Léonie Côté

Révision : Thérèse Béliveau

Ce document est également offert en anglais.

ISBN

Version imprimée : 978-2-923809-41-0

© 2024 Marie-Vincent

marie-vincent.org

Toute reproduction de cet ouvrage, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite.

Tous droits réservés

Imprimé au Canada

ATLAS

Boussole



INTRODUCTION

L'Atlas Boussole est un outil conçu pour aborder avec les enfants de 6 à 12 ans le sujet de la sexualité ainsi que les relations saines et égalitaires, en passant par la discussion, le jeu et les chansons. Le contenu de ce répertoire est adapté au développement des enfants d'âge primaire, à leur degré de compréhension, et concorde avec les objectifs du programme d'éducation à la sexualité enseigné en milieu scolaire.

Le but de cet outil est de permettre à chaque adulte travaillant auprès des enfants de 6 à 12 ans de s'impliquer dans la prévention de la violence sexuelle, en ouvrant le dialogue sur la sexualité et en devenant pour elles et eux des adultes de confiance.



L'Atlas se divise en 6 grandes sections :

1

Éducation à la sexualité : les bases

C'est ici que vous trouverez des trucs et astuces à prendre en considération pour vous aider à offrir une éducation à la sexualité adaptée aux besoins des jeunes, ainsi qu'à votre contexte de travail.

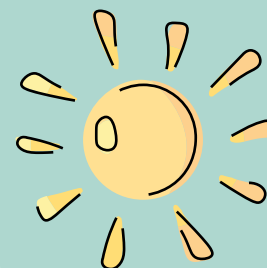
2

Préparer le départ : l'éducation à la sexualité, on en jase! Des pistes de discussions avec les jeunes

Dans cette section, vous trouverez des discussions adaptées en lien avec divers sujets qui devraient être abordés avec les jeunes afin de faire la prévention de la violence sexuelle. Celles-ci sont divisées en trois sous-sections : les discussions **Mieux me connaître** (tout ce qui touche à la connaissance de soi, aux émotions, aux changements corporels, etc.), **Me protéger** (qui aborde les habiletés de protection) et **Apprendre à vivre avec les autres** (qui aborde les enjeux des relations interpersonnelles). Il n'y a pas d'ordre établi pour aborder ces sujets. Cependant, nous vous conseillons d'utiliser les discussions sur les habiletés de protection dans un temps rapproché, afin que les enfants aient en main toutes les notions nécessaires pour bien comprendre. Il est à noter que les discussions portent des **sceaux d'âge approprié**. Fiez-vous à ces sceaux pour la mise en place des discussions dans vos groupes. Finalement, nous vous encourageons à prendre connaissance des différents contenus et définitions liées avant de les présenter aux enfants.

10

ANS ET +



3

**On se met en route : jeux, activités,
liste de contrôle des jeux adaptés**

Cette section contient des idées d'activités, nouvelles ou inspirées de jeux existants, que vous pouvez mettre en place avec les jeunes. N'hésitez pas à les utiliser comme outils complémentaires à une discussion.

4

**On écoute quoi? Chansons
et comptines revisitées**

Vous trouverez dans cette section quelques comptines revisitées permettant de prévenir la violence sexuelle d'une façon tout à fait ludique.

5

**Cartes routières pour s'orienter :
fiches techniques des outils
Boussole et glossaire**

Dans cette section, vous trouverez des fiches qui vous guideront dans l'utilisation des autres outils de la trousse *Boussole*, ainsi qu'un glossaire contenant différentes définitions que vous aurez peut-être à utiliser durant vos discussions avec les jeunes (ces mots sont en **gras et en vert** dans les différents textes).

6

**Ressources existantes
et références**

Cette section comporte différentes suggestions de ressources, de lectures, de guides pédagogiques et d'outils complémentaires à la trousse *Boussole*.

TABLE DES MATIÈRES

9 Éducation à la sexualité chez les enfants : les bases

- 10 Comment répondre aux questions des enfants sur la sexualité?
- 11 À considérer pour la mise en place de discussions de groupe
- 12 Vos obligations professionnelles et légales en matière de respect de la diversité de genre
- 13 Connaître l'âge du consentement sexuel au Canada

15 Préparer le départ : l'éducation à la sexualité, on en jase! Pistes de discussions

Mieux me connaître

- 18 L'estime de soi
- 20 Les corps
- 22 Les parties sexuelles
- 24 La puberté
- 26 Le besoin d'intimité
- 28 L'éveil amoureux et sexuel
- 30 Les émotions : à quoi ça sert? (partie 1)
- 32 Les émotions dans mon corps (partie 2)
- 34 L'affirmation de soi

Me protéger

- 38 La bulle et l'intimité
- 40 Le consentement
- 42 L'adulte de confiance
- 44 Les situations à risque (partie 1)
- 46 La petite voix et les situations à risque (partie 2)
- 48 Les bons et les mauvais touchers
- 50 Les bons et les mauvais secrets
- 52 Les gestes inacceptables et la violence sexuelle
- 54 La séquence d'autoprotection
- 56 La protection de la vie privée en ligne

Apprendre à vivre avec les autres

- 60 Le respect
- 62 L'amitié et les relations saines
- 64 La diversité
- 66 La déconstruction des stéréotypes de genre

3

69 On se met en route : activités, jeux et listes de contrôle

- 70 Liste de contrôle des activités non genrées
- 71 Liste de contrôle de l'adulte modèle de relations saines et égalitaires
- 72 Activité : moodboard de ta personnalité
- 73 Activité : mes émotions dans mon corps
- 74 Jeu : le mime émotif
- 75 Activité : la diversité des familles
- 76 Activité : la créature mythique de notre groupe
- 77 Projet de groupe : créez un antistéréotype
- 78 Jeu : Toi + Moi = sans stéréotypes
- 79 Activité : débusquer la sexualisation précoce
- 80 Jeu : improvisation sans stéréotypes
- 81 Jeu : chaîne de mots

4

83 On écoute quoi? Chansons et comptines revisitées

- 84 Chanson sur la puberté et l'image corporelle
- 85 Chanson sur les stéréotypes de genre
- 86 Chanson sur les bons et les mauvais secrets
- 87 Chanson sur l'intimité
- 88 Chanson sur la bulle et l'affirmation de soi

5

91 Cartes routières pour s'orienter : fiches techniques des outils Boussole et glossaire

- 92 Fiche technique 1 : le cahier d'activités pour les 6-9 ans
- 98 Fiche technique 2 : le cahier d'activités pour les 10-12 ans
- 102 Fiche technique 3 : le certificat pour avoir complété le cahier d'activités *Paroles de Boussole : ton journal de bord pour apprendre sur l'intimité, la sécurité et l'égalité*
- 103 Fiche technique 4 : le certificat pour avoir complété le cahier d'activités *Paroles de Boussole : ton journal de bord pour combler ta curiosité concernant la sexualité*
- 104 Fiche technique 5 : les instructions du jeu *Marvin, serpents et échelles*
- 116 Glossaire

6

120 Ressources existantes et références



1

Éducation à la sexualité chez les enfants : les bases

COMMENT RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS À PROPOS DE LA SEXUALITÉ?

Les questions des enfants à propos de la sexualité peuvent parfois nous prendre de court. Avant d'aborder l'éducation à la sexualité avec les enfants, nous recommandons de se familiariser avec les attitudes à adopter lorsqu'un·e enfant pose une question relative à la sexualité. En voici un aperçu.

1

Faites preuve d'ouverture. Renforcez le fait que l'enfant vient vers vous pour avoir de l'information et respectez les questions qu'elle·il pose.

« Je suis content·e que tu viennes me voir pour me poser ta question. »

2

Demandez à l'enfant ce qu'elle·il connaît du sujet. Par la suite, rectifiez ou ajoutez de l'information au besoin. Prêtez attention aux questions ou aux réponses de l'enfant puisqu'elles vous informent sur son stade de développement psychosexuel, sur ses connaissances et sur ses besoins. Vous pourrez ainsi formuler une réponse adaptée. D'autre part, n'oubliez pas que vous transmettez vos valeurs à l'enfant à travers vos réponses et vos silences.

« Toi, comment penses-tu qu'on fait les bébés? »

3

Permettez-vous de dire à l'enfant que vous souhaitez réfléchir à la question avant d'y répondre si vous en ressentez le besoin. Si vous promettez à l'enfant de lui répondre, assurez-vous de le faire.

« C'est une bonne question, laisse-moi y réfléchir, je vais te revenir là-dessus. »

4

Mentionnez à l'enfant qu'elle·il peut vous faire confiance et revenir vous voir si elle ou il a d'autres questions à propos de la sexualité.

5

Sentez-vous à l'aise de recadrer ou de refuser de répondre aux questions de l'enfant lorsqu'elles concernent votre intimité.

6

Évitez les préjugés sur les différences.

!

Ne pas répondre, éviter la question ou dire « on ne parle pas de cela » sont des attitudes qui envoient le message à l'enfant qu'elle·il ne devrait pas vous parler de sexualité. Cela peut avoir comme conséquence de l'amener à trouver ses réponses auprès de sources moins fiables, comme ses ami·e·s ou sur Internet. Cela peut aussi l'amener à ne pas vous aviser si elle ou il est en **situation à risque** ou victime de **violence sexuelle**.

À CONSIDÉRER POUR LA MISE EN PLACE DE DISCUSSIONS DE GROUPE

Entre 6 et 12 ans, les enfants peuvent présenter de la curiosité en lien avec la sexualité, et pour certain·e·s, elle s'observe par de nombreuses questions sur le sujet. Cependant, cette curiosité est souvent accompagnée de gêne, sentiment qui peut être entraîné par un plus grand besoin d'intimité et l'apparition de la pudeur. Ainsi, lorsque vous animez une discussion de groupe sur la sexualité, il est possible que des réactions surviennent, comme des rires, ou encore des commentaires pour camoufler un malaise. Il est donc important, avant la mise en place d'activités ou de discussions, d'établir certaines règles de base pour le groupe. Cela permettra d'installer un climat de confiance et un espace sécuritaire pour tou·te·s.

- **Mentionnez** au groupe que toutes les questions sont valides et méritent d'être entendues.
- **Insistez** sur l'importance du respect de ses camarades. De même, il est important que les enfants comprennent qu'il ne faut pas se moquer d'une question ou d'une personne. Rigoler ensemble d'une histoire ou d'une situation, c'est bien, mais on ne doit pas rire des autres.
- **Encouragez** les enfants à utiliser les bons mots pour nommer les choses et rassurez-les en offrant de l'aide au besoin.

- **Dites** aux enfants que c'est normal et accepté d'être timide et de ne pas avoir envie de donner son avis. Il est aussi possible que certains des sujets abordés les fassent se sentir bizarres ou peu à l'aise. Mentionnez que vous serez présent·e pour en parler en privé au besoin.
- **Proposez** une entente de confidentialité : tout ce qui se dit lors de cet atelier doit rester entre nous. Si on parle de quelqu'un en particulier, ne pas le·la nommer directement.



VOS OBLIGATIONS PROFESSIONNELLES ET LÉGALES EN MATIÈRE DE RESPECT DE LA DIVERSITÉ DE GENRE

Dans le cadre de votre travail, quelques aspects légaux doivent être gardés en tête relativement à la question du respect de la diversité sexuelle, de genre et de son expression.

La **discrimination** sur la base de **l'identité de genre** et de **l'expression de genre** est interdite en vertu de l'article 10 de la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Par conséquent, un refus intentionnel ou persistant de respecter l'identité ou l'expression de genre d'un·e enfant, ainsi que le refus de prendre les mesures nécessaires pour assurer un environnement propice à un développement adéquat et à son épanouissement, peuvent être considérés comme des formes de discrimination et même entraîner des conséquences juridiques au sein de votre organisme.

Dans votre pratique, il se peut que vous côtoyez un·e enfant dont le prénom ou la mention du sexe ont été modifiés. Que ce changement soit légalement reconnu ou non, selon la Charte, un·e enfant ne devrait pas être contraint·e à ce que ce changement soit légal afin d'être respecté·e et reconnu·e par les adultes qui l'entourent.

Enfin, il est important de comprendre que l'autorité parentale ne vous relève pas de vos obligations légales. Ainsi, si un parent s'oppose au respect de l'identité ou de l'expression de genre de son enfant au sein de votre milieu, il est recommandé d'entamer une discussion franche et de travailler de concert avec elle ou lui.

D'une part, cette discussion vous permettra d'expliquer au parent le cadre légal dans lequel s'inscrit votre pratique ainsi que l'importance de la construction identitaire dans le développement de son enfant. D'autre part, elle vous offrira l'occasion de vous assurer que l'enfant puisse profiter d'un environnement sécuritaire à la maison. Si vous avez des craintes quant au bien-être ou à la sécurité de l'enfant, y compris en raison de son identité ou expression de genre, n'hésitez pas à faire un appel consultatif à la Direction de la protection de la jeunesse de votre région.

Afin d'en apprendre davantage sur vos obligations en matière d'inclusion et de respect de la diversité de genre, nous vous invitons à visiter le site de :

CDPDJ (Commission des droits de la personne et de la jeunesse) dans la section outils en ligne
<https://cdpdj.qc.ca/fr/nos-services/outils-en-ligne>.

Les organismes suivants peuvent également être une riche source d'information et de formation :

Jeunes Identités Créatives
<https://jeunesidentitescreatives.com/>

Coalition des familles LGBT+
<https://familleslgbt.org/>

CONNAÎTRE L'ÂGE DU CONSENTEMENT SEXUEL AU CANADA

Au Canada, l'âge légal pour consentir à une **relation sexuelle** est 16 ans.

Selon la loi, les enfants de moins de 12 ans ne peuvent jamais consentir à un acte sexuel. Entre 12 et 16 ans, les enfants pourraient consentir selon des normes relatives à l'écart d'âge des jeunes impliqué·e·s :

12-13 ans → moins de 2 ans son aîné·e

14-15 ans → moins de 5 ans son aîné·e

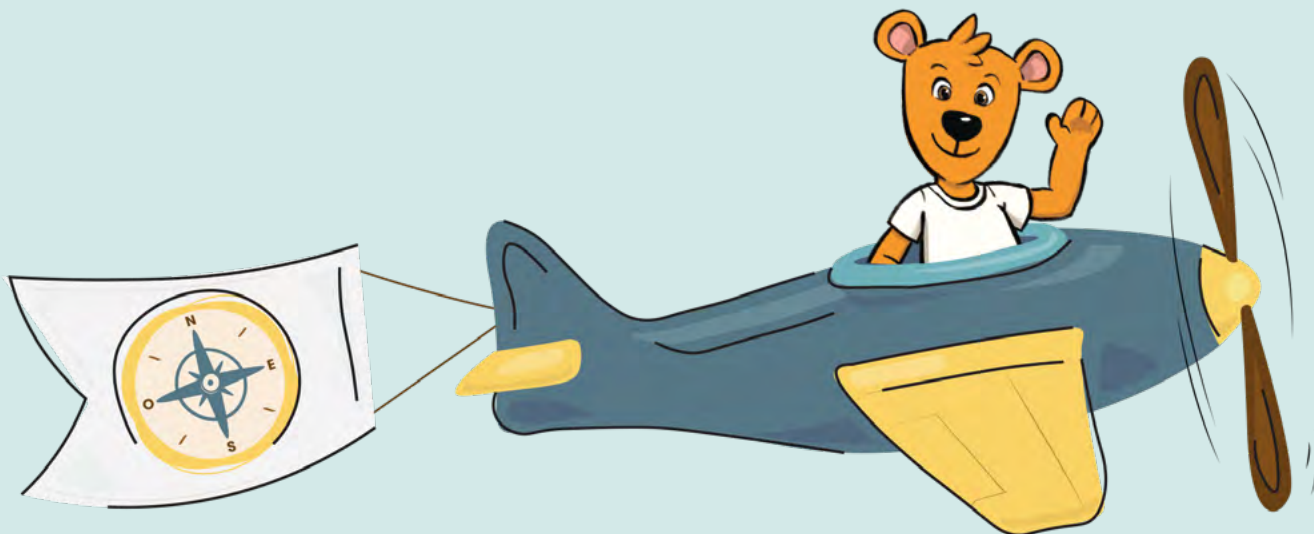
16 ans et + → le **consentement** est valide en tout temps

Toutefois, certaines situations invalident le consentement, et ce peu importe l'âge des partenaires :

La·le mineur·e se trouve dans une situation d'**exploitation sexuelle**

La·le mineur·e se trouve en situation de dépendance (relation avec un parent d'accueil, avec un·e adulte qui l'héberge, avec un·e adulte qui en prend soin, etc.)

La·le partenaire de la personne mineure est en position d'autorité face à elle (enseignant·e, entraîneur·e, intervenant·e, animateur·rice, etc.)



A cartoon illustration of a friendly-looking brown bear wearing a white t-shirt. The bear is standing and has its right paw raised slightly. A speech bubble is positioned above its head.

Pistes de discussions

2

**Préparer le départ :
L'éducation à la
sexualité, on en jase!**

2

Pistes de
discussions



➔ **Mieux me connaître**

L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi, c'est l'importance et la valeur qu'on s'accorde en tant que personne. C'est

ce que tu penses de toi, comment tu te regardes avec tes forces et tes défis. Ta perception de toi-même peut être influencée par ta confiance en soi, par ta connaissance de soi, de tes goûts, tes champs d'intérêt et ta capacité de t'affirmer. Quand tu as une bonne estime de toi-même, tu te sens confiant·e et capable d'entreprendre plein de choses. Tu es en mesure de faire entendre tes opinions et d'exprimer tes émotions aux autres.

Pour avoir une estime de soi positive, il faut apprendre à se connaître! Moi par exemple, je suis... J'aime... Je n'aime pas...

Et toi, qu'est-ce qui fait de toi une personne unique?

Quelles sont tes forces?

Qu'est-ce qui est plus compliqué pour toi?

Qu'est-ce qui t'allume?

Qu'est-ce qui te fait peur?

Qu'est-ce qui te met en colère?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Parfois, il arrive que pour être comme tout le monde, on cache certaines facettes de notre personnalité. Si tu as déjà vécu cela, ne t'en fais pas, c'est tout à fait normal! Tout le monde a besoin de se sentir accepté·e et de faire partie d'un groupe. Cependant, souviens-toi que dans un groupe, chaque individu est unique. C'est ce qui fait sa beauté et sa force. Imagine si l'arc-en-ciel n'était que bleu, ou que vert... il serait beaucoup moins joli!

Si tu vis des moments plus difficiles, que tu as de la peine ou que tu ne sais pas comment parler de ce qui se passe dans ton cœur, tu peux commencer par avoir un geste d'autocompassion envers toi-même. Aujourd'hui, tout le monde est invité à se démontrer de l'appréciation.

Mets ta main sur ton cœur et nomme à voix haute une de tes plus grandes forces ou qualités.

Devant le miroir, prends-toi dans tes bras et dis à voix haute, en te regardant dans les yeux :

JE SUIS IMPORTANT·E.



LES CORPS

Ton corps est précieux. Il te sert à bouger, à manger, à dormir, à jouer, à aimer!

Ton corps, c'est une belle grande machine. En grandissant, il acquiert de nouvelles habiletés et te permet de faire des choses que tu n'as jamais pu faire auparavant.

Et toi, quelles sont les choses que tu aimes faire?

Comment ton corps t'aide-t-il à réaliser ces choses?

Y a-t-il des choses que tu ne pouvais pas faire avant, mais que tu arrives à faire maintenant parce que tu as grandi ou que tu as changé?

→ Prendre les réponses des jeunes.

La société met une pression importante sur les épaules des enfants et des adultes pour que tous les corps se ressemblent. Il y a beaucoup d'images et de gens qui nous disent à quoi notre corps devrait correspondre. Dans la réalité, c'est différent! Tous les corps sont uniques, il n'y en a pas deux identiques. Il n'y a pas de modèle meilleur que l'autre. C'est important de le savoir. Il peut nous arriver d'avoir des pensées négatives envers notre corps. C'est tout à fait normal. Quand ça se produit, ça peut aider de se remémorer toutes les choses qu'on réussit à faire grâce à notre corps, et de se souvenir de ce qu'on aime de nous. En fin de compte, ton corps n'a jamais à plaire aux autres, parce que c'est pour toi qu'il est fait! Pour te permettre de courir, de rire, de bouger, de danser, de respirer, de vivre et de partager ton bonheur avec les autres autour de toi.

Ton corps est aussi un messenger. Il t'envoie toute la journée des signaux t'aidant à comprendre comment tu te sens. Tu dois les écouter!

Es-tu capable de décoder les messages de ton corps?

- *BIP BIP* : j'ai les yeux lourds, j'ai de la difficulté à me concentrer, ma tête tombe : mon corps est fatigué, c'est l'heure de me reposer!
- *BIP BIP* : j'ai des fourmis dans les jambes, je gigote comme un ver de terre : mon corps est fébrile, j'ai besoin de bouger!
- *BIP BIP* : mon ventre gargouille, j'ai une baisse d'énergie : mon corps a besoin de carburant, je devrais manger!

Parfois, la vie va tellement vite qu'on n'entend pas les messages de notre corps. Quand ça t'arrive, prends quelques minutes pour t'asseoir et faire cet exercice que je te propose. On va le tester ensemble. Dépose tes pieds au sol, laisse tes bras tomber le long de ton corps ou pose tes mains sur tes jambes. Ferme les yeux. Inspire et expire profondément par le nez. Concentre-toi sur ce qui se passe dans ton corps. On va essayer d'aller visiter chaque petit coin de ton corps par la pensée. Imagine que tu es un·e explorateur·ice qui voyage dans ton corps. Qu'est-ce qui se passe quand tu vas dans tes pieds? Le gauche... le droit... Et dans tes jambes? La gauche... la droite... Marche jusque dans tes genoux... tes cuisses... Imagine maintenant que tu es dans ton ventre. Monte le long de ta colonne vertébrale. Va voir ce qui se passe au niveau de ton cœur... quelle couleur vois-tu? Entends-tu des sons? Déplace-toi jusque dans tes bras en passant par tes épaules... tu peux même aller explorer chaque bout de doigt. Remonte ensuite jusqu'à ton cou et imagine que tu t'étires le plus que tu peux! Puis, va faire un petit tour du côté de ta tête, en passant par la bouche, le nez, les oreilles, les yeux...

Et maintenant, est-ce que tu entends les messages de ton corps? Quand tu entends les messages de ton corps, tu en prends soin. C'est le plus beau cadeau que tu peux lui faire!



LES PARTIES SEXUELLES

Les parties sexuelles, ou parties intimes, sont celles qui se trouvent sous ton maillot de bain ou sous tes sous-vêtements. Tu sais, beaucoup d'enfants trouvent ça drôle ou gênant de parler des parties intimes, mais ce sont des parties du corps comme les autres!

Pourquoi penses-tu que ça fait rire, parler des parties intimes?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Quel surnom as-tu déjà entendu pour parler des parties sexuelles?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Certaines parties sexuelles sont situées à l'intérieur du corps. On ne peut pas les voir. D'autres sont situées à l'extérieur du corps.

En utilisant les vrais mots, peux-tu me nommer les parties sexuelles que tu connais?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Les parties sexuelles extérieures du corps sont : le pénis, la vulve, les fesses, le scrotum (qui contient les testicules), l'anus, les seins et les mamelons.

Les parties sexuelles intérieures du corps sont : l'utérus, l'urètre, la prostate, le vagin, les ovaires et les trompes de Fallopes.

Les parties intimes ont trois fonctions. Les connais-tu?

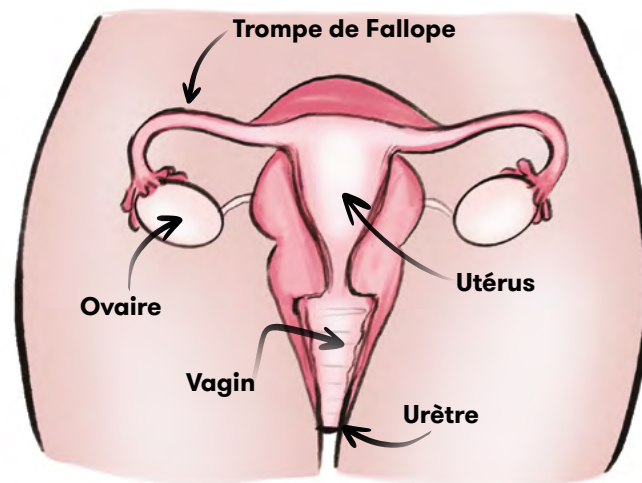
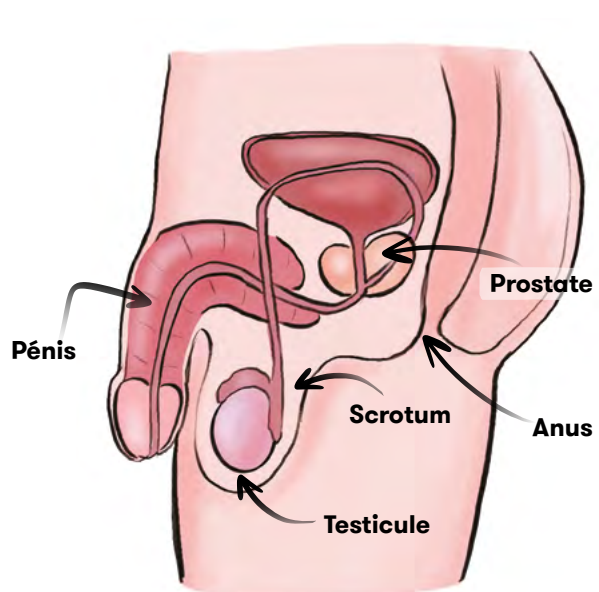
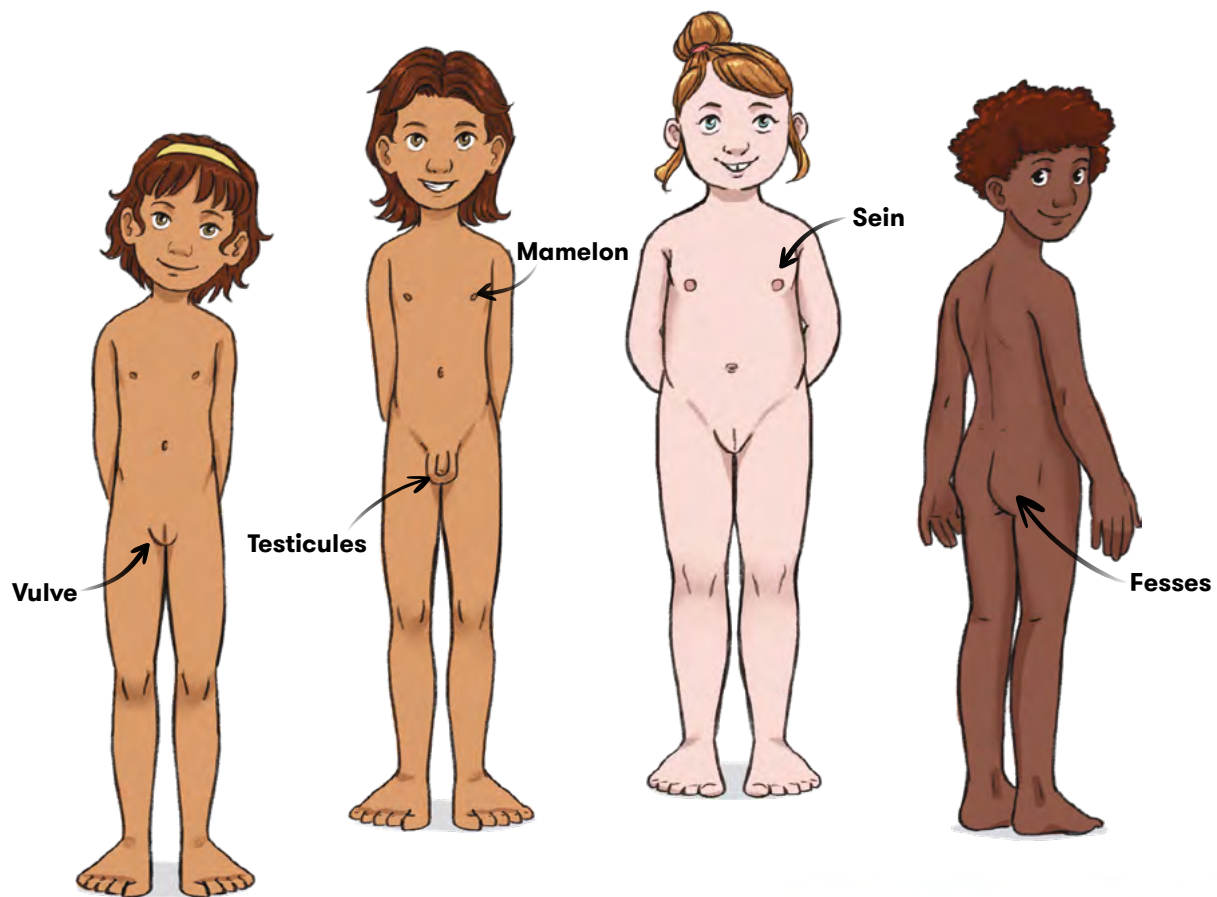
- L'élimination : pour uriner (faire pipi) ou déféquer (faire caca).
- La reproduction : certaines des parties intimes produisent des cellules destinées à fabriquer un bébé. Les spermatozoïdes sont ainsi produits par les testicules et les ovules sont produits par les ovaires. Les seins, quant à eux, contiennent des glandes mammaires qui produisent du lait pour nourrir les nouveaux-nés.
- Le plaisir : les parties intimes sont des zones très sensibles du corps humain. Lorsqu'on les touche, il est possible d'avoir des sensations agréables.

C'est tout à fait normal de ressentir de la curiosité à propos des corps, des parties intimes (qu'on appelle aussi organes sexuels ou génitaux) et de découvrir ton propre corps. Il se peut que tu veuilles comparer ton corps avec celui des autres pour comprendre comment il est fait. Souviens-toi cependant que le respect de ton intimité et de celle des autres est très important. Les parties intimes sont précieuses et elles sont privées. C'est d'ailleurs pourquoi tu ne peux pas te promener sans vêtements en public. Imagine si tout le monde se promenait nu... Comment te sentirais-tu?

Il se peut aussi que tu trouves que c'est agréable de toucher à tes parties intimes, parce que ça te fait découvrir de nouvelles sensations. C'est tout à fait normal! Si tu as envie d'observer ou de toucher tes parties intimes, tu dois le faire dans un endroit privé. Comme ça, tu respectes ton intimité et celle des autres.

Et tu sais, si tu te questionnes sur les corps, sur les parties intimes ou sur leurs fonctions, tu pourrais poser tes questions à un ou une adulte de confiance, ou regarder des livres qui expliquent les parties intimes*.

* Référez-vous à la section *Ressources existantes* pour des livres sur l'éducation à la sexualité.



LA PUBERTÉ

8

ANS ET +

Sais-tu ce qu'est la puberté? C'est la période de transition pour ton cœur, ton corps et ta tête entre l'enfance et l'adolescence. Certains changements se produisent rapidement, d'autres très lentement. Certains changements sont visibles à l'œil nu, et certains se passent à l'intérieur de toi.

Quand est-ce que la puberté commence?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Généralement entre 10 et 12 ans, mais il est possible de vivre sa puberté plus tôt, ou plus tard. Tout le monde vit sa puberté à un rythme différent! Il existe des changements corporels qui se produisent pour tout le monde.

Peux-tu les nommer?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles : grandir, apparition de poils sous les aisselles, sur les organes génitaux, les organes génitaux deviennent plus foncés, changement dans la voix (mue), suer davantage, odeurs corporelles, production de sébum qui rend les cheveux et la peau plus gras, boutons.

Il existe des changements qui se produisent pour les corps dits féminins.

Les connais-tu?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Apparition des menstruations et pertes vaginales, développement des seins (pas nécessairement de façon symétrique), élargissement des hanches, changement de l'apparence de la vulve.

Il existe des changements qui se produisent pour les corps dits masculins.

Peux-tu les nommer?

→ Prendre les réponses des jeunes.

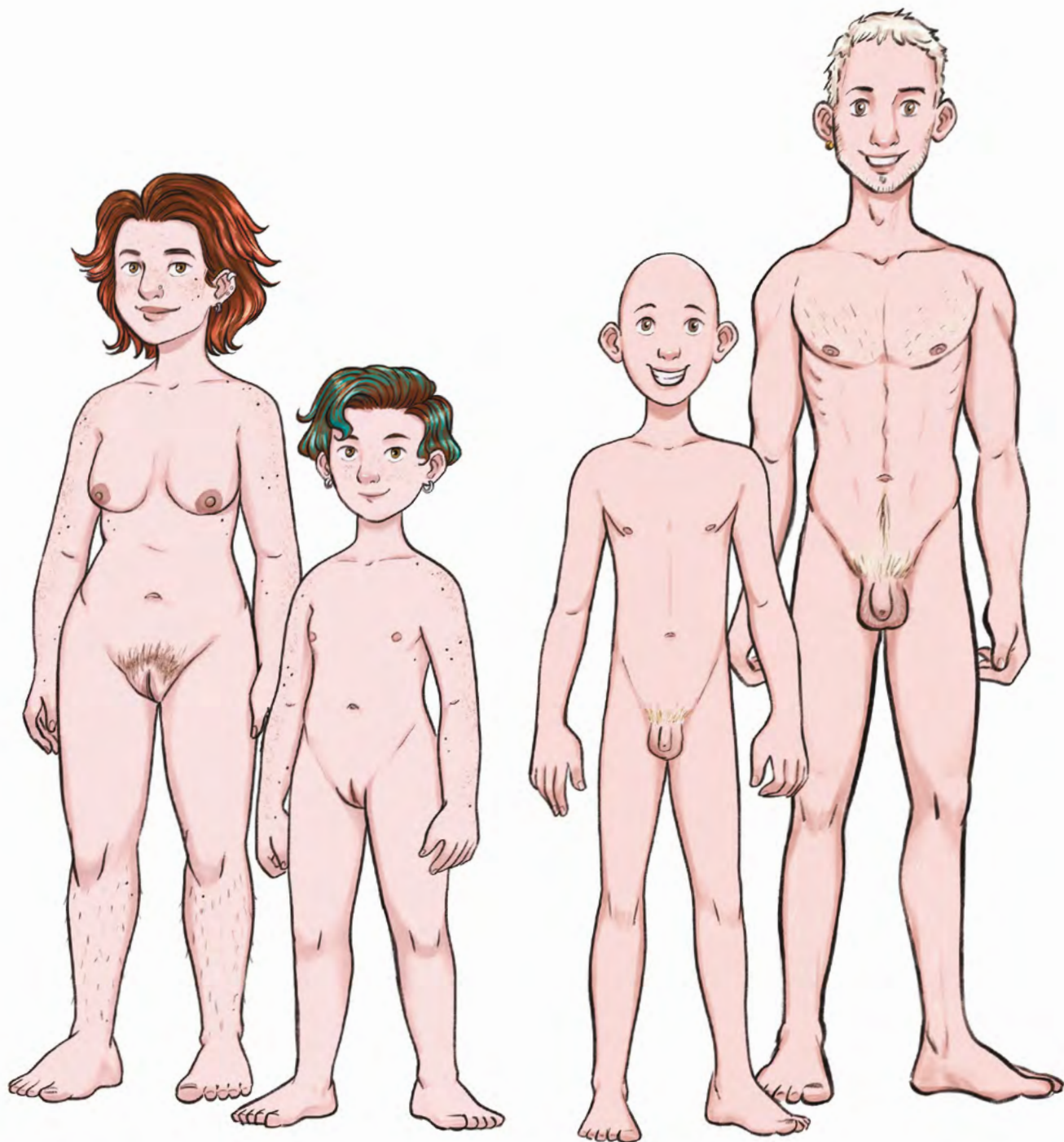
Réponses possibles

Érections plus fréquentes, premières éjaculations, croissance des testicules et du pénis, poils qui poussent sur le visage, poils qui peuvent apparaître sur le torse ou dans le dos, élargissement des épaules.

La puberté, c'est un moment qui peut te paraître étrange, stressant et excitant! En fait, tu peux vivre une tonne d'émotions, et elles sont toutes valides.

Rappelle-toi que tous les enfants passent par là un jour où l'autre; ce n'est que le rythme de ces changements qui diffère. Un petit truc : au lieu de te concentrer sur les aspects désagréables de la puberté, comme les boutons, les bras trop longs, la mue de la voix et les règles qui font leur apparition au mauvais moment, essaie de voir le côté positif des choses. En effet, parce que ton corps change, tu pourras accomplir plein de nouvelles choses! As-tu des exemples?

Tu peux soulever des charges plus lourdes, courir plus vite et atteindre les objets dans les étagères les plus hautes! Toutefois, chez certain-e-s jeunes, la puberté peut être particulièrement angoissante, parce que sur leur corps elles-ils voient apparaître des changements qui ne correspondent pas à comment elles-ils se sentent à l'intérieur. Si c'est ton cas, ne reste pas seul-e avec ces émotions désagréables et parles-en à un-e **adulte de confiance**.



LE BESOIN D'INTIMITÉ

Le besoin d'intimité, c'est le besoin de faire des choses seul·e (en privé). Plus on vieillit, plus on ressent ce besoin. C'est tout à fait normal, puisqu'en grandissant, on apprend à prendre soin de notre personne de façon autonome : plus besoin d'aide pour s'essuyer à la toilette, ni pour se laver, par exemple. On a aussi envie de partager des secrets avec nos ami·e·s et de faire des choses sans nos parents. Finalement, on a envie de définir un espace personnel pour notre intimité et le lieu auquel on l'associe le plus souvent, c'est notre chambre. On souhaite la personnaliser à notre image, et parfois ça devient un lieu « interdit aux envahisseur·euse·s », aux petit·e·s comme aux grand·e·s!

Et toi, est-ce que ta chambre représente un lieu intime?

Comment arrives-tu à faire respecter ton intimité?

→ Prendre les réponses des jeunes.

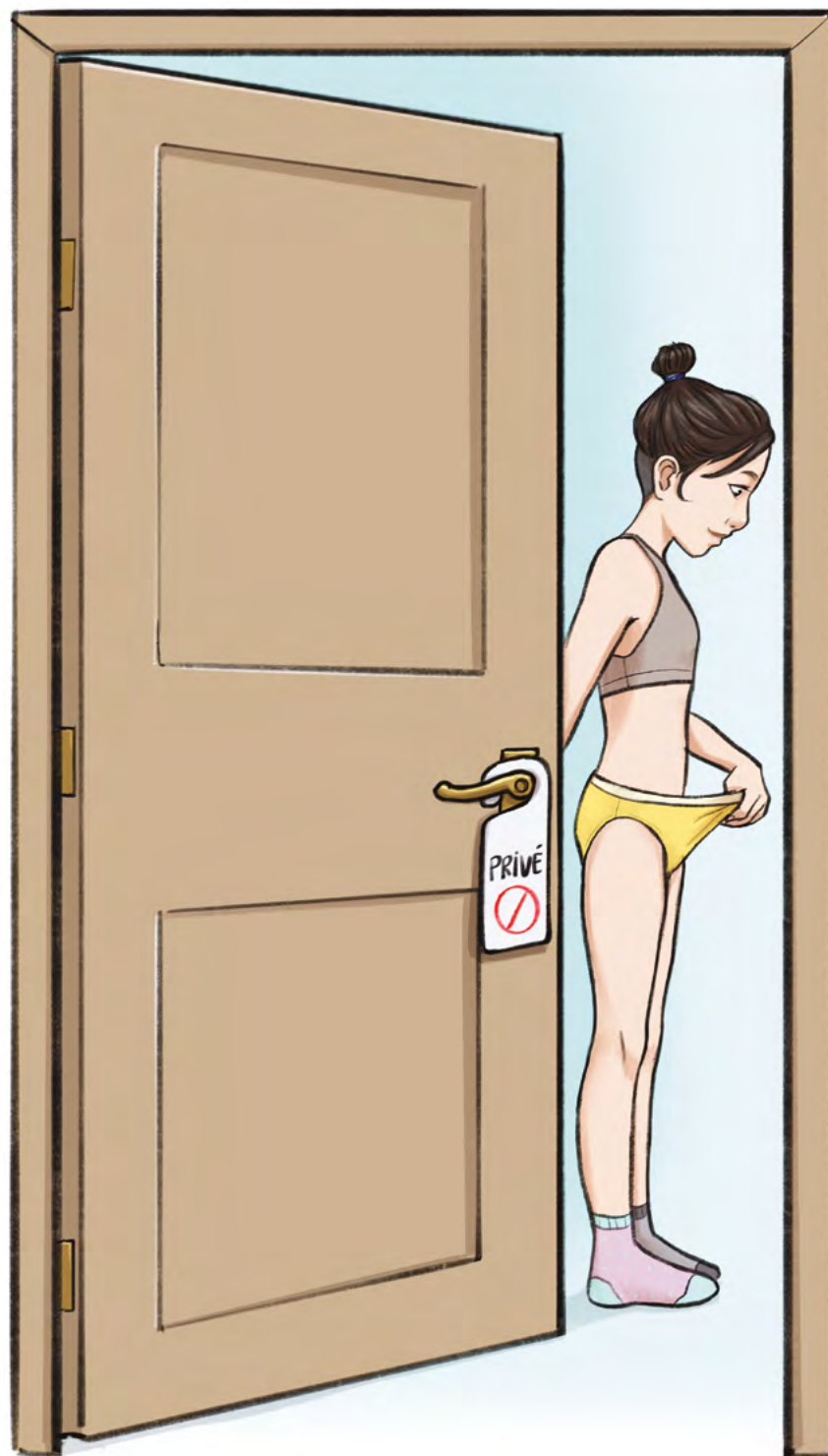
L'espace personnel qui devient plus intime, ça se reflète aussi dans notre bulle, qui peut devenir plus grande quand on vieillit, parce qu'on développe aussi ce qu'on appelle la pudeur : la tendance à être gêné·e par des choses qu'on associe à la sexualité et à l'intimité, comme les corps nus, ou les gestes d'affection tels que les bisous, les câlins ou les caresses. Si c'est le cas pour toi, n'oublie pas que tout le monde doit respecter ta bulle, même les gens que tu aimes. N'hésite jamais à exprimer comment tu te sens et à t'affirmer quand quelqu'un entre dans ta bulle.

As-tu remarqué des changements dans ta bulle?

Est-ce qu'il y a des choses qui ne te gênaient pas du tout avant, et qui te rendent mal à l'aise maintenant?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Avoir besoin de davantage d'intimité, ça signifie aussi passer plus de moments seul·e avec toi-même. Dans ces moments, tu peux ressentir le besoin d'explorer ton corps alors que tu es nu·e, de le regarder, de le toucher... c'est tout à fait normal! Cela te permet de te connaître, et de comprendre quels sont les touchers qui sont plaisants et ceux qui ne le sont pas. Ça peut aussi être relaxant et te donner des sensations de plaisir. Toutefois, rappelle-toi qu'il s'agit de touchers qui doivent se passer dans l'intimité. Assure-toi de le faire chez toi, dans un endroit privé, comme ta chambre ou la salle de bain, lorsque tu es seul·e.



L'ÉVEIL AMOUREUX ET SEXUEL

10

ANS ET +

Tu as peut-être déjà entendu cette question un peu compliquée, à laquelle même les adultes ont parfois de la difficulté à répondre :

C'est quoi, l'amour?

→ Prendre les réponses des jeunes.

C'est une question que tout le monde se pose un jour ou l'autre, dans tous les pays du monde. La réponse est à la fois simple et complexe : l'amour peut être vécu très différemment d'une personne à l'autre. Il existe plusieurs formes d'amour. L'amour qu'on ressent pour nous-même, pour la totalité de la personne que l'on est, avec ses forces et ses défis. L'amour qu'on ressent pour notre famille, pour notre ou nos parent·s. L'amour qu'on éprouve pour nos ami·e·s, qui s'appelle bien sûr l'amitié. Et puis il y a l'amour tout court, celui qu'on ressent pour une autre personne. Parfois, il est passager (un *crush*, un *béguin*, un *kick*) et parfois il dure très longtemps. Cet amour-là, il peut être constitué de plusieurs ingrédients : le désir, l'attraction, l'affection, l'attachement... Il peut être doux et calme, ou encore très intense. Il peut également être mutuel ou non. L'amour, ça se passe dans le cœur, mais aussi dans la tête et dans le corps. Ça nous fait vivre toutes sortes d'émotions, de désirs et de sensations.

Peux-tu en nommer quelques-uns?

→ Prendre les réponses des jeunes.

→ Ajouter au besoin des éléments parmi les suivants : rougir, embrasser, faire un câlin, prendre par la main, écrire une lettre, fascination, questionnements sur l'orientation sexuelle, rêver, lubrification vaginale, frissons, cœur qui bat vite, papillons dans le ventre, jambes molles, être proche, curiosité face à la sexualité, découvrir mon corps, toucher mes parties intimes, toucher, gêne, vouloir plaire, érection, attirer l'attention, affection, hésitation, faire rire.

Souvent quand on est enfant, les adultes comprennent mal les sentiments amoureux qu'on peut vivre. Elles·ils nous disent « tu n'es pas réellement amoureux·se » ou encore « tu comprendras quand tu seras grand·e ». C'est assez drôle quand on y pense, parce que la plupart des émissions, livres et films s'adressant aux jeunes parlent d'amour, et que les adultes nous posent souvent des questions comme « as-tu un·e amoureux·se » alors qu'on est aussi jeune que la maternelle. Ce que tu dois savoir, c'est que les sentiments que tu ressens sont bien réels et ils sont valides.

Bien que la majorité des gens tombent amoureux un jour ou l'autre, il n'y a absolument aucune urgence pour être en relation amoureuse (en couple) avec quelqu'un. Tu as le droit de ne pas être intéressé·e par l'amour! D'ailleurs, certain·e·s diront que si tu prends le temps de te connaître et de t'apprécier, ce sera plus facile pour toi ensuite de dire à l'autre ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas. Et si quelqu'un est amoureux·se de toi et que toi tu ne l'aimes pas en retour, ou que tu ne souhaites tout simplement pas former un couple, c'est tout à fait OK. Dis-le-lui gentiment et surtout, reste toi-même.



LES ÉMOTIONS : À QUOI ÇA SERT?

Partie 1

Il y a des émotions qui sont agréables, moins agréables et des émotions qui sont désagréables.

Les connais-tu? Peux-tu m'en nommer quelques-unes?

→ Prendre les réponses des jeunes. Quand les jeunes nomment une émotion, demandez-leur de voter avec le pouce si elles-ils la trouvent agréable, désagréable ou neutre. Au besoin, ajouter des émotions pour enrichir la conversation

Savais-tu que toutes les émotions ont une fonction, même celles qu'on dit désagréables?

Selon toi, à quoi sert la colère?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

La colère, c'est un système d'alarme qui nous dit que l'on ne se sent pas entendu·e, compris·e ou respecté·e. Elle nous sert à faire respecter nos droits et à poser nos limites personnelles.

À quoi sert la tristesse?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

La tristesse nous force à nous concentrer sur nous-même, à la suite d'un évènement qui nous a bouleversé·e. C'est comme un cocon de protection. Quand on est triste, on bouge peu, et on semble emmagasiner nos forces pour arriver à s'en sortir. La tristesse sert aussi à comprendre les autres et à se montrer sensible aux émotions qu'elles-ils vivent. Elle est donc liée à l'empathie (la capacité de se mettre à la place des autres)!

À quoi sert la peur?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

La peur cherche à nous protéger des dangers. Elle sert de système d'alarme pour déclencher nos réflexes de protection et pour nous signaler qu'il faut se mettre en sécurité.

Tu as le droit d'être en colère, d'avoir de la peine, d'avoir peur parfois. Toutes les personnes ressentent des émotions, autant les enfants que les adultes. On les exprime avec des mots, mais aussi avec notre corps.



La discussion se poursuit à la page 32.



LES ÉMOTIONS DANS MON CORPS

Partie 2

Comment ton corps réagit-il quand tu as peur?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Sursauter, se figer, avoir le cœur qui bat plus vite, avoir une respiration saccadée, avoir chaud, avoir mal au ventre, se cacher, sentir que nos mains sont mouillées, trembler.

Comment ton corps réagit-il quand tu es en colère?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Grogner, froncer les sourcils, pincer les lèvres, faire les gros yeux, serrer les dents, taper du pied, serrer les poings, devenir rouge, avoir envie de frapper.

Comment ton corps réagit-il quand tu es triste?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Pleurer, gémir, avoir la gorge serrée, avoir la nausée, avoir le corps penché vers l'avant et se sentir lourd, se mettre en boule, avoir envie d'être seul·e, ne pas avoir d'énergie.

C'est normal d'avoir des émotions désagréables, mais ce n'est pas toujours plaisant. Heureusement, il y a plein de façons de te sentir mieux, comme :

- Respirer doucement. Pour t'aider, tu peux imaginer que tu sens le parfum d'une fleur, et ensuite que tu souffles pour éteindre une bougie.

→ Pour rendre l'exercice plus concret pour les 6 à 9 ans, les inviter à faire semblant qu'elles·ils cueillent une fleur d'une main et qu'elles·ils prennent une bougie sur un gâteau de fête de leur autre main. Donner l'exemple pour sentir len-te-ment la fleur et pour souffler len-te-ment la bougie, et ce, jusqu'à ce qu'elles·ils se sentent plus calmes.

- Te changer les idées en faisant des gestes ou des activités qui te font du bien.

→ Inviter les enfants à nommer des passe-temps qui les aident à se calmer ou à se changer les idées.

Parler de ce que tu vis avec une personne de confiance peut également t'aider à te sentir mieux. Enfin, si c'est quelqu'un qui t'a mis·e en colère, t'a fait peur ou t'a blessé·e, lui parler de ce que tu ressens peut aussi t'aider. Fais-le dans des mots simples, en parlant au JE. Exemple : je me sens triste quand tu refuses que je joue avec toi à la récréation; je suis fâché·e parce que tu avais dit que tu m'appellerais ce soir et tu ne l'as pas fait, etc. Finalement, si tu es avec une autre personne et qu'elle semble vivre une émotion que tu peines à identifier, tu peux toujours lui demander comment elle se sent. Ça ne veut pas dire que la personne te répondra, mais au moins tu auras fait l'effort d'essayer!



L’AFFIRMATION DE SOI

C’est quoi la différence entre s’affirmer de la bonne manière et de la mauvaise manière?

Depuis qu’on est petit, on nous dit : « Écoute les consignes... », « Tiens-toi bien à la table... », « Sois poli·e... », « Quand je te dis non, c’est non : ce n’est pas toi qui décides... ». Alors... quand est-ce qu’on peut s’affirmer? Et d’abord, ça veut dire quoi, s’affirmer?

S’affirmer, c’est demander aux autres d’écouter notre avis et de le respecter. Il est important d’apprendre à s’affirmer, puisque c’est ainsi qu’on arrive à faire connaître aux autres notre opinion sur une situation, qu’on peut dire ce qui nous dérange et ce qu’on apprécie. C’est aussi comme cela qu’on réussit à poser nos limites envers les autres. Lorsqu’on arrive à communiquer nos besoins de façon respectueuse, non violente et affirmative (en nommant clairement ce qu’on veut et ce qu’on ne veut pas), on s’affirme de la bonne façon! Voici quelques trucs pour y parvenir.

Les bonnes techniques pour s’affirmer :

- **MON NON-VERBAL** : prendre une posture solide. Je me tiens droit, mes pieds sont bien ancrés dans le sol, je pose une main devant moi ou je mets mes mains sur mes hanches. Je regarde la personne dans les yeux.
- **MON DISCOURS** : je dis ce que je n’aime pas et je le fais clairement. Je parle au « je ».
- **MON TON** : je parle fort.

Si ces techniques ne fonctionnent pas et que tu as l’impression que quelqu’un ne te respecte pas, il est possible que ça te mette en colère.

As-tu déjà entendu dire que la colère, ce n’est pas une belle émotion?

À quoi sert la colère, selon toi?

La colère, c’est un système d’alarme qui nous dit que l’on ne se sent pas entendu, compris ou respecté. Elle nous sert à faire respecter nos droits et à poser nos limites personnelles.

Crois-tu que le meilleur moment pour s’affirmer est lorsqu’on est en colère? Est-ce que les autres entendent bien notre message?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Selon toi, à quel moment il serait correct d’utiliser la colère pour s’affirmer?

Lorsque tu te sens en danger ou que quelqu’un s’en prend à toi.

J'aime pas ça!



2

Pistes de
discussions



➔ **Me protéger**

LA BULLE ET L'INTIMITÉ

6-9

ANS

Certains enfants aiment recevoir des câlins ou se faire chatouiller, d'autres n'aiment pas ça.

Il y a des journées où on n'a pas envie de se faire coller ou toucher par les autres, et c'est correct de le dire pour qu'on nous laisse tranquille... Il y a aussi des personnes qu'on n'a pas envie de coller ou d'embrasser, et c'est correct de refuser de les approcher, même si elles insistent.

Toi, quand tu penses à ta journée, quand as-tu envie d'être tranquille? Quand as-tu envie de te coller?

Parle-moi d'un moment où quelqu'un est entré dans ta bulle sans ta permission.

→ Prendre les réponses des jeunes.

Savais-tu qu'on doit toujours demander la permission aux autres avant de les toucher? Si la personne te dit non, ce n'est pas parce qu'elle ne t'aime pas. Elle a simplement besoin de son espace personnel. C'est important d'écouter la personne quand elle dit non. On appelle ça « respecter sa bulle ».

La **bulle**, c'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Ta bulle peut être grande ou petite. Elle peut changer de taille selon le moment de la journée : par exemple, quand tu reviens de l'école et que tu t'es chicané avec un·e ami·e, ta bulle peut être très grosse et tu as besoin d'avoir un moment à toi. Quand c'est l'heure du dodo, tu as envie de te coller sur ton parent ou de te faire caresser les cheveux pendant l'histoire. Lorsque ça arrive, ta bulle est petite! Tu peux toujours dire non quand les gens ne respectent pas les limites de ta bulle. Même quand c'est quelqu'un que tu aimes, comme un parent, un frère, une sœur, un ou une ami·e, un autre membre de ta famille ou encore quelqu'un qui est responsable de toi, comme un·e enseignant·e, un·e animateur·trice de camp ou un·e intervenant·e.

Comment fait-on pour savoir qu'on ne respecte pas la bulle de quelqu'un? Quels sont les indices?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

La personne fronce les sourcils, regarde ailleurs, elle fige ou semble mal à l'aise, elle nous repousse, elle nous dit qu'on entre dans sa bulle ou de reculer, elle s'éloigne.

J'ai envie de faire un câlin à mon ami, mais il me dit NON. Est-ce que j'ai le droit de lui faire un câlin quand même?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Et s'il ne dit rien? Est-ce que je peux lui faire un câlin quand même? Eh bien, si la réponse est « non » ou un silence, on arrête tout! Sans oui, c'est non. **Comment peut-on exprimer à quelqu'un qu'on est d'accord pour un toucher?**

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Dire oui, hocher de la tête, dire ce qu'on aime et ce qu'on aime moins.

Ta bulle, c'est aussi ton espace privé et on doit te demander la permission pour y entrer. De la même façon, savais-tu qu'on doit toujours cogner à la porte ou demander si on peut entrer avant d'aller à la salle de bain, dans la chambre ou à l'endroit où une personne se change? Ces endroits sont privés, et c'est important d'attendre que la personne nous dise qu'on peut entrer avant d'y aller. Un endroit privé, c'est un endroit où tu peux être seul·e, sans personne d'autre avec toi. Attendre avant d'entrer dans un endroit privé, on appelle ça « respecter l'intimité ».



LE CONSENTEMENT

10-12

ANS

As-tu déjà entendu le terme « **consentement » ?
Le consentement sexuel, c'est le fait de donner sa permission à l'autre pour faire des activités intimes et/ou sexuelles.**

Es-tu en mesure de me nommer des règles à respecter pour que le consentement de quelqu'un soit valide ?

→ Prendre les réponses des jeunes et compléter avec les notions ci-dessous.

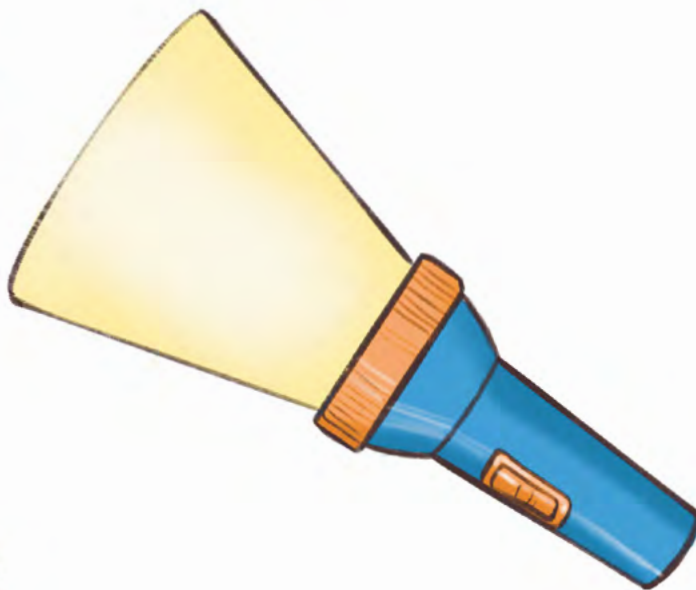
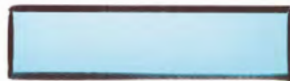
Premièrement, pour avoir le consentement d'une personne, il faut lui laisser tout l'espace et la liberté de répondre. Le consentement doit donc être libre. Il ne l'est pas s'il est donné sous la pression, sous des menaces ou si la personne est forcée de dire oui. Certains commentaires qui peuvent sembler banals sont parfois suffisants pour mettre de la pression sur l'autre : « Si tu m'aimais vraiment, tu... » ou encore « je te mets au défi ! ». Le consentement n'est pas valide non plus s'il n'est pas validé, et pour ça, il faut demander !

Deuxièmement, la personne a le droit de changer d'idée en tout temps. Elle peut dire oui au début, puis décider que c'est non. Dans ce cas, c'est le non qui l'emporte ! Aussi, elle peut dire oui à certains gestes et non à d'autres.

Troisièmement, on doit aussi s'assurer en tout temps que l'autre donne son consentement enthousiaste : ses gestes, son comportement et ses paroles veulent tous dire OUI ! Par exemple, elle sourit, elle fait des sons qui signifient qu'elle aime le geste qu'on pose, elle dit avoir du plaisir.

Finalement, il est important que le consentement soit donné de façon éclairée : la personne qui consent doit être pleinement consciente de ce à quoi elle dit oui.

D'autres caractéristiques concernant le consentement sexuel sont inscrites dans la loi. Par exemple, le consentement est valide seulement à partir de 12 ans. Pour les jeunes de 12 ou 13 ans, il l'est seulement si l'autre partenaire est âgé d'au maximum 2 ans moins un jour de plus. Pour ceux de 14 ou 15 ans, c'est 5 ans moins un jour d'écart maximum entre les deux partenaires. Finalement, une relation dans laquelle l'une des deux personnes a du pouvoir ou de l'autorité sur l'autre ne constitue pas un consentement valide. Par exemple, un·e enseignant·e, un·e intervenant·e, un·e animateur·rice de camp, un·e entraîneur·e sportif·ve, un parent d'accueil, etc., ne doit jamais être impliqué·e dans une relation avec un·e enfant.



L'ADULTE DE CONFIANCE

Un-e adulte en qui tu as confiance, c'est un-e adulte avec qui tu te sens bien. C'est quelqu'un que tu aimes voir, qui te fait sourire et qui peut t'aider quand tu as un problème. C'est aussi quelqu'un qui respecte ta **bulle**.

Rappelle-moi qu'est-ce que la bulle?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponse

C'est l'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Elle peut être grande ou petite, cela dépend de chaque personne et change en fonction de la situation.

Dans quelle situation peux-tu parler à un-e adulte de confiance?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Tu dois parler à un-e adulte de confiance quand :

- Une personne fait un geste ou te demande de faire un geste qu'elle n'a pas le droit de faire.
- Une personne te demande de garder un **mauvais secret**.
- Ton cœur, ta tête ou ton corps se disent : « Oh! ooh, ça ne va pas. »
- Ta tête te dit « J'aime pas ça », « Je ne suis pas sûr-e que c'est correct », « Je veux partir ».
- Tu as peur d'une personne ou tu ne veux pas être près d'elle.
- Une grande personne que tu ne connais pas te demande de la suivre ou de partir avec elle.
- Une personne te menace ou essaie de t'influencer pour faire quelque chose que tu n'as pas envie de faire.
- Tu as un problème, même si le problème arrive avec une personne que tu aimes.

Qui sont les adultes de confiance autour de toi?

→ Prendre les réponses des jeunes. Si les enfants ne nomment que des membres de la famille, ajouter la question suivante :

Sais-tu que tu peux aussi parler à d'autres personnes?

Qui sont les adultes de confiance, à part les personnes de ta famille?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Intervenant-e, enseignant-e, entraîneur-e, policier-ère, éducateur-riche, voisin-e, etc.

Sais-tu que moi, je suis toujours là pour toi, pour t'écouter quand tu viens me parler? Mon travail, c'est aussi d'écouter comment tu te sens dans ton cœur, de t'aider quand tu as des problèmes et de répondre à tes questions. Je suis une personne de confiance pour toi, tu peux me parler quand tu veux!



LES SITUATIONS À RISQUE

Partie 1

Une **situation à risque**, c'est une situation qui comporte un risque pour ta sécurité physique et/ou psychologique. Quand tu te trouves dans ce genre de situation, ta tête, ton cœur et ton corps peuvent déclencher des signaux d'alarme.

Voici des exemples. **Dis-moi quand tu identifies une situation à risque.**

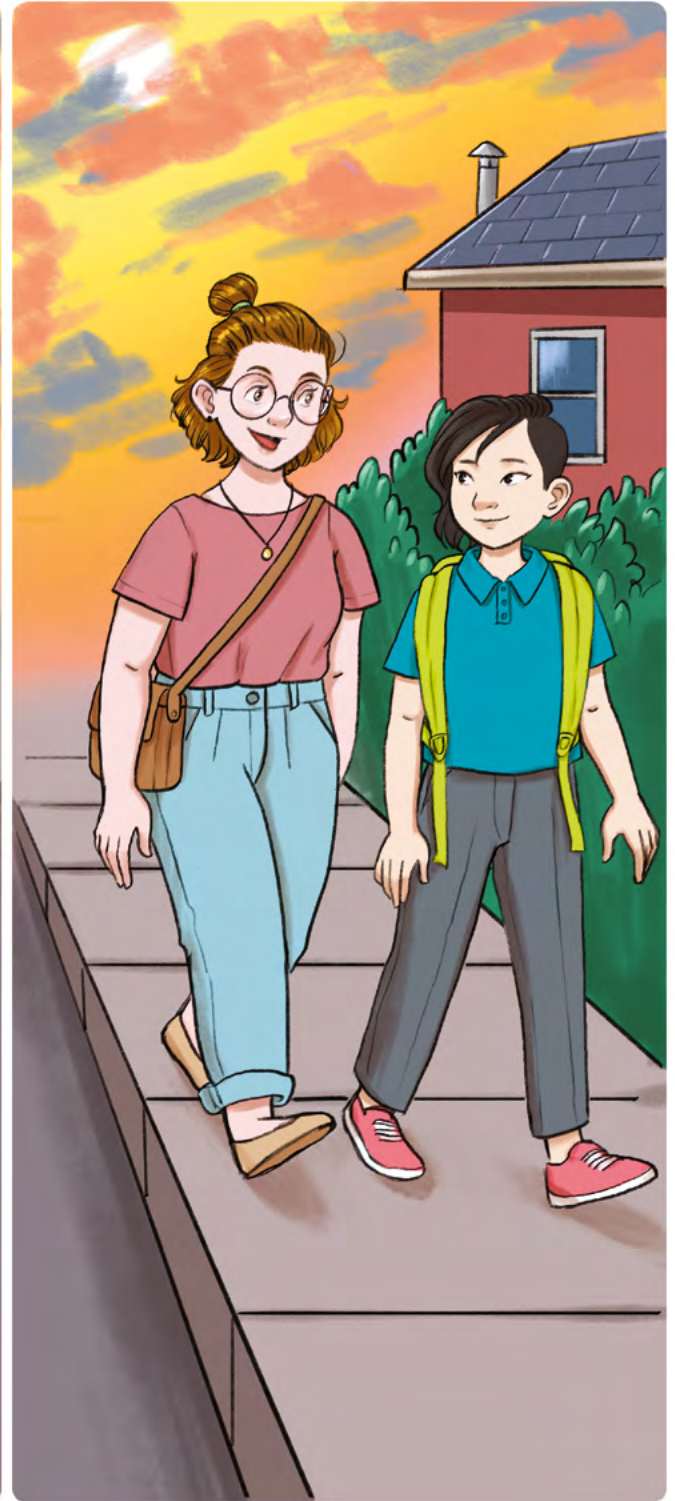
→ Les éléments **en rouge** sont ceux qui devraient être identifiés par les enfants comme étant des éléments de situation à risque.

- Je sors jeter les poubelles dehors. J'entends du bruit dans la cour des voisins. Je me rends compte que c'est le chat Gratouille qui fouille dans les poubelles.
- Je vais jouer chez mon amie Zoé avec la permission de mon père. Une amie que je ne connais pas vient cogner à la porte et nous invite à aller jouer chez elle. Nous partons **sans aviser les parents** de Zoé. **J'oublie de dire à mon père que je change d'endroit.**
- Alors que je dors chez ma tante, je me lève pour aller me chercher un verre d'eau. Mon oncle est au salon et **écoute des vidéos d'adultes qui ont des relations sexuelles. Il me demande de venir les écouter** avec lui.
- Je marche toujours avec ma sœur pour revenir de l'école. Ce soir, elle avait un rendez-vous chez le dentiste. J'ai décidé de demander à ma voisine de marcher avec moi.
- Je suis **seul-e** à la maison parce que ma mère est allée faire l'épicerie. Quelqu'un cogne à la porte. **J'ouvre un peu la fenêtre pour dire que je ne peux pas répondre parce que ma mère n'est pas là.**
- Ma gardienne préférée vient me garder. On regarde un film avec du popcorn sur le divan. À un moment donné, elle me demande de **mettre ma main dans sa culotte pour toucher ses parties intimes.**
- Je joue à mon jeu préféré en ligne. Quelqu'un m'envoie un message et **me demande quel âge j'ai et à quelle école je vais.** Après avoir discuté quelque temps, la personne me **demande de lui envoyer une photo de moi en sous-vêtements.**
- Je me rends seul-e au dépanneur pour la première fois. En revenant, **je me perds.** Je repère une maison avec une étiquette de parents-secours et je vais cogner. La personne qui me répond me demande de lui donner mon adresse et mon numéro de téléphone pour qu'elle puisse appeler mes parents.*



La discussion se poursuit à la page 46.

* Expliquez aux enfants qu'on ne doit pas communiquer ces informations à n'importe qui, sauf dans une situation où on a besoin d'aide et qu'on a identifié un-e adulte de confiance, comme dans cette situation.



LA PETITE VOIX ET LES SITUATIONS À RISQUE

Partie 2

Lorsqu'on se trouve dans une situation à risque, notre corps, notre cœur et notre tête nous parlent afin que nous soyons prêt·e·s à réagir et à nous défendre au besoin. On appelle souvent ce mécanisme la **petite voix**, ou l'instinct. Tu dois décoder ces messages et apprendre à les écouter.

Et toi, quelles sensations éprouves-tu dans ton corps lorsque tu te trouves face à un danger potentiel ou à une situation à risque?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Ton cœur bat plus vite, ta respiration est saccadée, tu transpires, tes mains sont moites, tes jambes sont molles, tu as des fourmis dans tes membres, tes yeux s'agrandissent, tu figes, ton corps se crispe, tu trembles.

Quelles pensées peuvent te passer par la tête?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

« J'ai peur », « Dans quelle situation me suis-je mis·e? », « Oh, ooh! », « C'est bizarre, je ne me sens pas bien... », « Est-ce que c'est correct? », « Comment je peux me sortir de cette situation? », « Je n'aurais pas dû dire oui... », « Je n'aurais pas dû venir ici... »

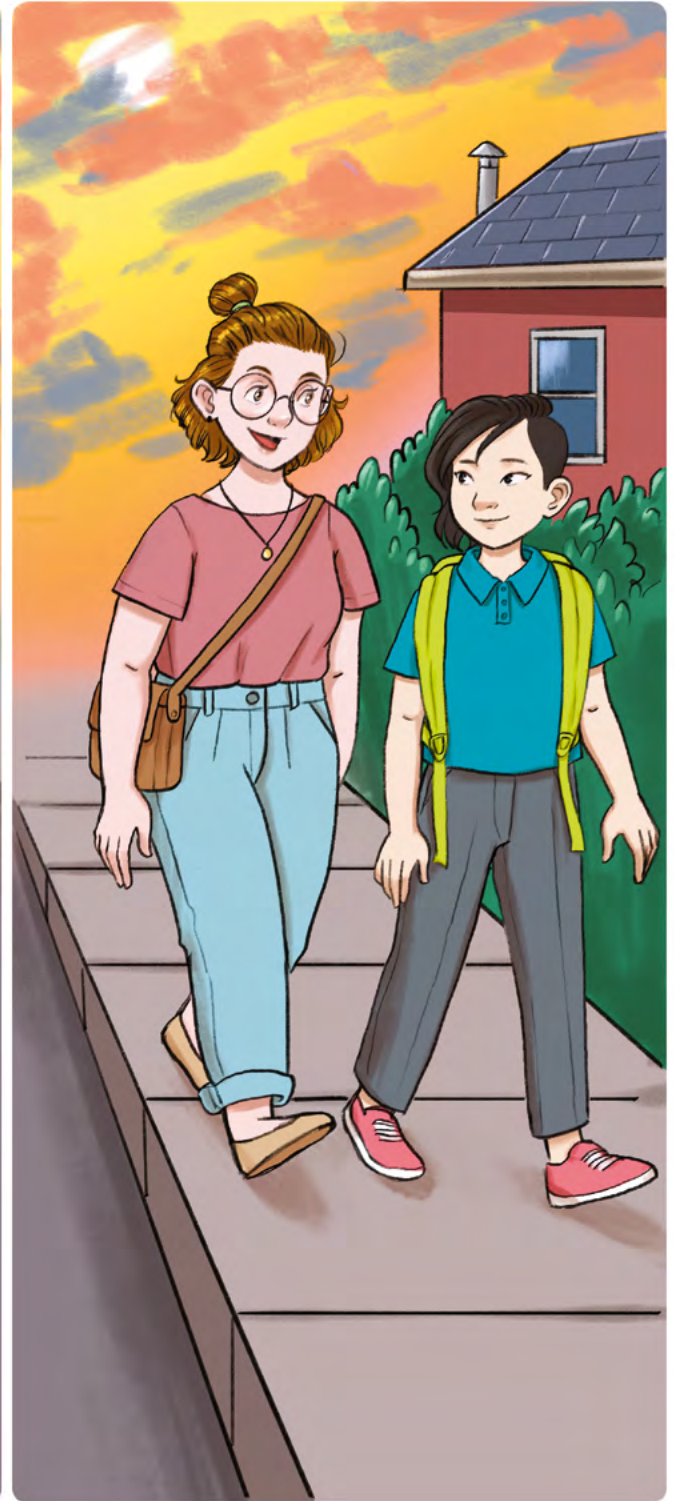
Quelles émotions ressens-tu dans ton cœur?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possible

De la peur, de la surprise, de l'anxiété, de la colère, de la honte, de l'impuissance, de la culpabilité, de la confusion.

Parfois, face à une situation à risque, on peut avoir l'impression que c'est de notre faute, et avoir peur d'en parler aux adultes parce qu'on craint de se faire punir, blâmer ou gronder. Dans ce temps-là, on a tendance à se confier davantage à nos ami·e·s. Cependant, souviens-toi de ceci : nos ami·e·s aussi peuvent nous écouter, mais elles·ils ne peuvent pas nous aider de la même façon qu'un·e adulte. Si tu te trouves face à une situation à risque, c'est important d'en parler à un·e adulte de confiance. Ton ou tes parents, tes proches, ton enseignant·e, ton intervenant·e ou encore les parents d'un·e ami·e peuvent être des personnes de confiance pour toi. Moi aussi, je suis un·e adulte de confiance. Et n'oublie pas, si tu en parles à un·e adulte et que cette personne ne fait rien pour t'aider, tu dois en parler à un·e autre adulte, jusqu'à ce que quelqu'un t'aide. Parler de la situation pourrait te permettre de te sentir mieux et d'assurer ta sécurité.



LES BONS ET LES MAUVAIS TOUCHERS

Le respect de ton corps et du corps des autres est très important.

On doit toujours demander la permission aux autres avant de les toucher. Les autres doivent toujours nous demander la permission pour toucher notre corps. Il y a des touchers qui nous font sentir bien, des touchers qui nous font sentir mal et des touchers mélangeants. On le ressent dans notre corps, mais aussi dans notre cœur et dans notre tête.

Un toucher qui te fait sentir bien, c'est un toucher agréable que tu as envie d'avoir. Dans ton cœur, tu ressens du bonheur et du bien-être. Dans ta tête, tu te dis des choses positives, par exemple « j'aime ça », « j'aimerais que ça continue ». Dans ton corps, les sensations sont plaisantes.

As-tu des exemples de touchers agréables?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Un toucher qui te fait sentir mal, c'est un toucher dont tu ne veux pas, un toucher qui blesse ton corps ou qui te met en colère, te fait peur ou te fait de la peine. Dans ta tête, tu te dis des choses comme : « Non! », « Arrête! » ou « J'aime pas ça! ». Dans ton corps, tu ressens des sensations désagréables : tu as mal, tu as mal au ventre, tu as un nœud dans la gorge, tu as envie de crier ou de pleurer.

As-tu des exemples de touchers désagréables?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Un toucher mélangeant, c'est un toucher qui peut être agréable dans ton corps, mais désagréable dans ta tête et/ou dans ton cœur, ou encore agréable pour ton cœur, mais désagréable dans ta tête et/ou ton corps. Ces touchers sont compliqués et difficiles à comprendre.

Peux-tu me donner un exemple de toucher mélangeant?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Exemples

J'ai mal à une dent depuis plusieurs jours. Je vais chez le dentiste pour me la faire réparer. Je suis soulagé·e parce qu'après je n'aurai plus mal, mais quand on me fait la piqûre pour geler ma gencive, je souffre et je suis fâché·e contre le dentiste.

Ma mère me coiffe pour un party, je suis heureux·se qu'elle me consacre du temps. Je suis fébrile, j'ai vraiment hâte. Elle tire mes cheveux en me les brossant, ça me fait mal.

Les touchers en lien avec la **violence sexuelle** peuvent être des touchers mélangeants. Il est possible que ton corps trouve ces touchers agréables, ou que l'attention que ces touchers te procurent te fasse sentir bien, même si ta tête sait que ce sont des touchers inacceptables.

Si tu vis un toucher mélangeant, parles-en à un·e **adulte de confiance**. Cette personne a pour devoir de t'écouter et d'assurer ta sécurité. Elle pourra t'aider à y voir plus clair.



LES BONS ET LES MAUVAIS SECRETS

Connais-tu la différence entre les bons et les mauvais secrets?

Un **bon secret**, c'est un secret qui peut te faire sentir bien, qui te fait rire ou te fait sentir calme. Il peut être partagé avec un·e **adulte de confiance** et est toujours positif. Il a une limite de temps : on ne le garde pas pour toujours. Il concerne des événements heureux, comme une surprise par exemple.

Peux-tu me donner des exemples de bons secrets?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Un **mauvais secret**, c'est un secret qui peut te faire sentir triste, inquiet·ète, mélangé·e ou encore apeuré·e. Un secret dont tu as l'impression que tu ne peux pas parler à un·e adulte de confiance, qu'on t'oblige à garder, ou encore qui implique des **parties intimes** ou des touches inappropriés est toujours un mauvais secret. Un secret qui te place dans une **situation à risque**, c'est-à-dire qui met en danger ton corps et/ou ton bien-être, est toujours un mauvais secret également.

Certaines personnes pourraient tenter de te faire peur ou de te convaincre de garder un mauvais secret.

Que penses-tu que ces personnes pourraient dire?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Ces personnes pourraient te dire :

- Je vais avoir des problèmes si tu en parles;
- Tu auras des problèmes/tu seras puni·e si tu en parles;
- Nous ne pourrons plus nous voir;
- Tu me feras beaucoup de peine si tu ne gardes pas notre secret;
- Personne ne te croira de toute façon et je dirai que tu mens;
- Si tu en parles, je vais te faire mal/faire mal à quelqu'un que tu aimes.

Même si on te demande de garder le silence, il est important de dévoiler ce secret à un·e adulte de confiance. Les adultes pourront t'aider à te sentir mieux et à être en sécurité. Si tu en parles à une personne et que celle-ci ne fait rien pour t'aider, tu dois en parler à un·e autre adulte de confiance, jusqu'à ce que quelqu'un t'aide.



LES GESTES INACCEPTABLES ET LA VIOLENCE SEXUELLE

Il peut arriver qu'une personne pose un geste inadéquat envers toi, qui implique tes parties intimes ou les siennes.

C'est parfois difficile de comprendre, et ce genre de situation peut te faire vivre plein d'émotions : de la peur, de la colère, de la tristesse, de la confusion, de la gêne, de la honte... Tu peux retenir ceci : **personne** n'a le droit de toucher tes parties intimes, de les regarder, de mettre sa bouche dessus, de les prendre en photos ou de les filmer. Personne n'a le droit de te demander de regarder, de toucher, de filmer, de photographier ou de poser ta bouche sur ses parties intimes. C'est également valable pour la réalité en ligne : personne n'a le droit de te partager des vidéos ou des images de ses parties intimes ou de celles de quelqu'un d'autre, ni des vidéos ou des images qui montrent des relations sexuelles, ni de tenir des propos sexuels envers toi ou en ta présence. Ces gestes sont inacceptables et sont de la **violence sexuelle**. Savais-tu qu'il se peut également que ce soit un·e autre jeune qui pose ce type de geste envers toi? Sache que c'est tout aussi inacceptable. Que la personne soit adulte ou adolescent·e, celle-ci pourrait faire face à des accusations lorsqu'elle pose ce genre de gestes à ton égard.

Les gestes inacceptables peuvent nous faire vivre des émotions étranges. Cependant, souviens-toi : même si tu trouves ça drôle, même si on te demande de garder ça secret, et même si c'est avec une personne que tu aimes, ça reste inacceptable. Il se peut aussi que tu croies que c'est de ta faute, que tu regrettes de ne pas en avoir parlé avant, ou que tu penses que tu as fait quelque chose de mal. Si jamais ça t'arrive, rappelle-toi : les adultes connaissent les lois et savent ce qu'ils·elles n'ont pas le droit de faire avec des enfants. Ce sont toujours eux et elles les responsables. Ce n'est **jamais** ta faute.

Il est possible que tu ne saches pas quoi faire dans ce genre de situation. Parfois, quand quelqu'un fait un geste inacceptable envers nous, nos réactions sont différentes de nos réactions habituelles. Il peut être difficile de s'affirmer, de dire non et de s'enfuir pour aller chercher de l'aide.

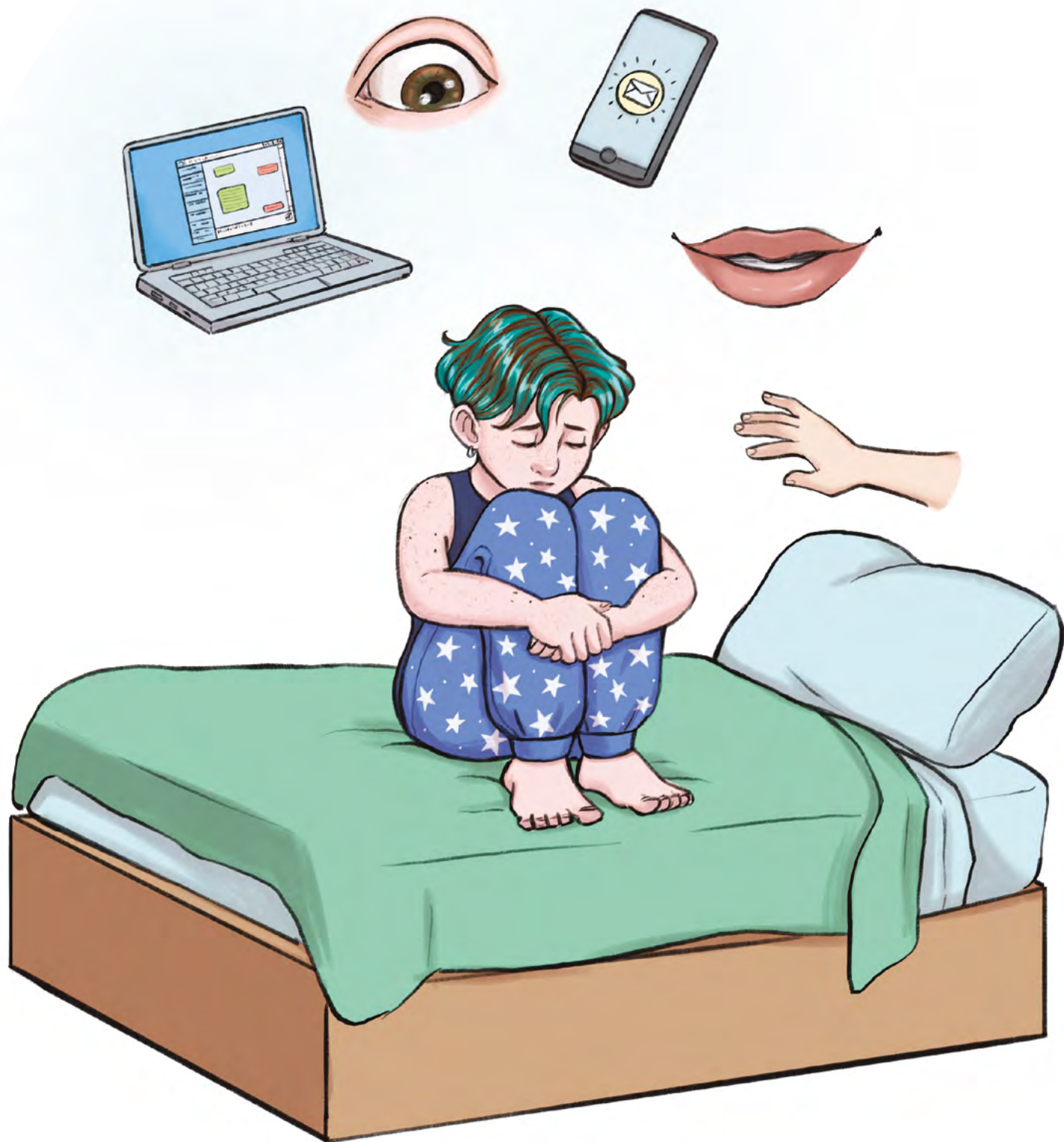
Peux-tu nommer des raisons qui peuvent rendre ça difficile?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Plusieurs raisons sont possibles :

- Quand on a peur de faire de la peine à une personne, de la décevoir, de l'inquiéter ou de la mettre en colère;
- Quand on a peur que la personne nous fasse du mal ou fasse du mal à quelqu'un qu'on aime;
- Quand notre tête et notre cœur nous disent non, mais que notre corps nous dit oui;
- Quand on apprécie la personne qui fait des gestes inacceptables et qu'on craint de ne plus pouvoir la voir;
- Quand on a peur que personne ne nous croie;
- Quand on est gêné·e ou qu'on a honte de ce qui est arrivé;
- Quand on a promis de garder le secret;
- Quand la personne qui pose des gestes inacceptables nous fait peur, qu'elle est plus grande et plus forte que nous.

Toutes ces raisons peuvent faire en sorte que tu te sentes responsable des gestes inacceptables posés par l'autre personne. Souviens-toi, ce n'est **jamais ta faute**. C'est toujours celle de la personne qui pose les gestes inacceptables. Si tu vis ce genre de situation, parles-en à un·e **adulte de confiance**, afin que cette personne puisse t'aider. Et si cette personne ne t'aide pas, tu dois en parler à quelqu'un d'autre, jusqu'à ce que tu reçoives de l'aide.



LA SÉQUENCE D'AUTOPROTECTION

En tout temps, si tu te trouves dans une situation qui te met en danger et que tu sens dans ta tête, ton cœur et ton corps que ça ne va pas, tu peux te protéger en parlant fort ou en criant. Tu peux aussi frapper pour te défendre, et te sauver pour aller chercher de l'aide auprès d'un·e **adulte de confiance**. Ceci s'appelle l'**autoprotection**, et c'est un droit.

Pratiquons ensemble la séquence d'autoprotection :

→ Demandez aux jeunes de se lever et de pratiquer avec vous.

- 1 J'écoute ma tête, mon cœur et mon corps.**
S'ils m'envoient des signaux d'alarme, je les écoute et je réagis.
- 2 Je m'affirme :** je dis clairement avec des mots ce que je veux ou ce que je ne veux pas. Je demande aux autres de me respecter et de respecter ma **bulle**. Avec mon corps, je suis solide comme un rocher. Je me tiens droit, mes pieds sont bien ancrés dans le sol, je pose une main devant moi ou je mets mes mains sur mes hanches. Je regarde la personne dans les yeux. Je parle fort. Je peux même crier. Je dis : « NON! », « ARRÊTE! », « JE NE VEUX PAS! », « AU SECOURS! », « À L'AIDE! »

- 3 Je me sauve** le plus rapidement possible. Si la personne tente de m'en empêcher, je peux la frapper pour me libérer. J'ai le droit de me protéger. Je me rends dans un endroit où d'autres personnes se trouvent. Je cherche un·e adulte de confiance qui pourra me protéger.

- 4 Je parle à un·e adulte de confiance** de ce qui vient de m'arriver. Si cette personne ne fait rien pour m'aider, j'en parle à un·e autre adulte de confiance, jusqu'à ce que quelqu'un m'aide.

Parfois, quand on se trouve dans une **situation à risque**, on a de la difficulté à s'affirmer ou à se protéger. Ça peut arriver pour plein de raisons. Si jamais ça t'est déjà arrivé, rappelle-toi que ce n'est jamais de ta faute.

Peu importe ce qui t'arrive, tu peux toujours en parler aux adultes de confiance autour de toi. Même si c'est arrivé il y a longtemps, il n'est jamais trop tard. En parler, c'est très courageux!



LA PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE EN LIGNE

Savais-tu que lorsque tu joues à des jeux en ligne, ou que tu t'inscris sur des réseaux sociaux, toutes les personnes qui fréquentent aussi ces sites ont accès à une foule de renseignements sur toi et sur ta vie? Parfois, les applications ou les sites sont tellement bien construits qu'on ne se rend même pas compte qu'on partage des informations importantes sur nous en les utilisant.

Selon toi, quels sont les renseignements que tu dois protéger en ligne?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

- Ton vrai nom;
- Ton âge;
- Tes coordonnées (adresse, numéro de téléphone, courriel, etc.);
- Tes autres comptes;
- Tes déplacements;
- L'endroit où tu te trouves (géolocalisation);
- Tes mots de passe;
- L'école que tu fréquentes;
- Ta photo.

Quels sont les risques si quelqu'un a accès à ces informations?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

- Perte de contrôle concernant tes photos et tes renseignements : tout devient d'ordre public (ça veut dire que ces informations peuvent être partagées et deviennent accessibles à tout le monde, même celles que tu aimerais garder pour toi ou pour tes proches);
- Vol d'identité : quelqu'un pourrait se faire passer pour toi;
- Pouvoir trouver où tu habites et tenter de te voir en personne;
- Amasser des informations sur toi pour les utiliser, te menacer ou te ridiculiser (cyberintimidation).

Que peux-tu faire pour t'assurer que ta vie privée est protégée en ligne?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

- Utilise un surnom ou un diminutif de ton nom lorsque tu te crées un compte;
- Quand tu crées un compte, ne remplis que les cases qui représentent des informations obligatoires (celles généralement marquées d'un astérisque*);
- Quand tu communique avec des personnes en ligne, évite de donner des informations sur toi, telles que celles mentionnées précédemment;
- Évite de partager des photos de toi (surtout celles que tu ne souhaiterais pas montrer à tout le monde);
- Demande à ton parent de t'aider à configurer les paramètres de confidentialité de ton application ou de ton jeu afin que ceux-ci assurent ta sécurité;
- En tout temps, et particulièrement lorsque tu n'es pas certain·e de ce que tu devrais faire lorsque tu te trouves dans une situation en ligne, parles-en à un·e adulte de confiance.



2

Pistes de
discussions



➔ **Apprendre à vivre
avec les autres**

LE RESPECT

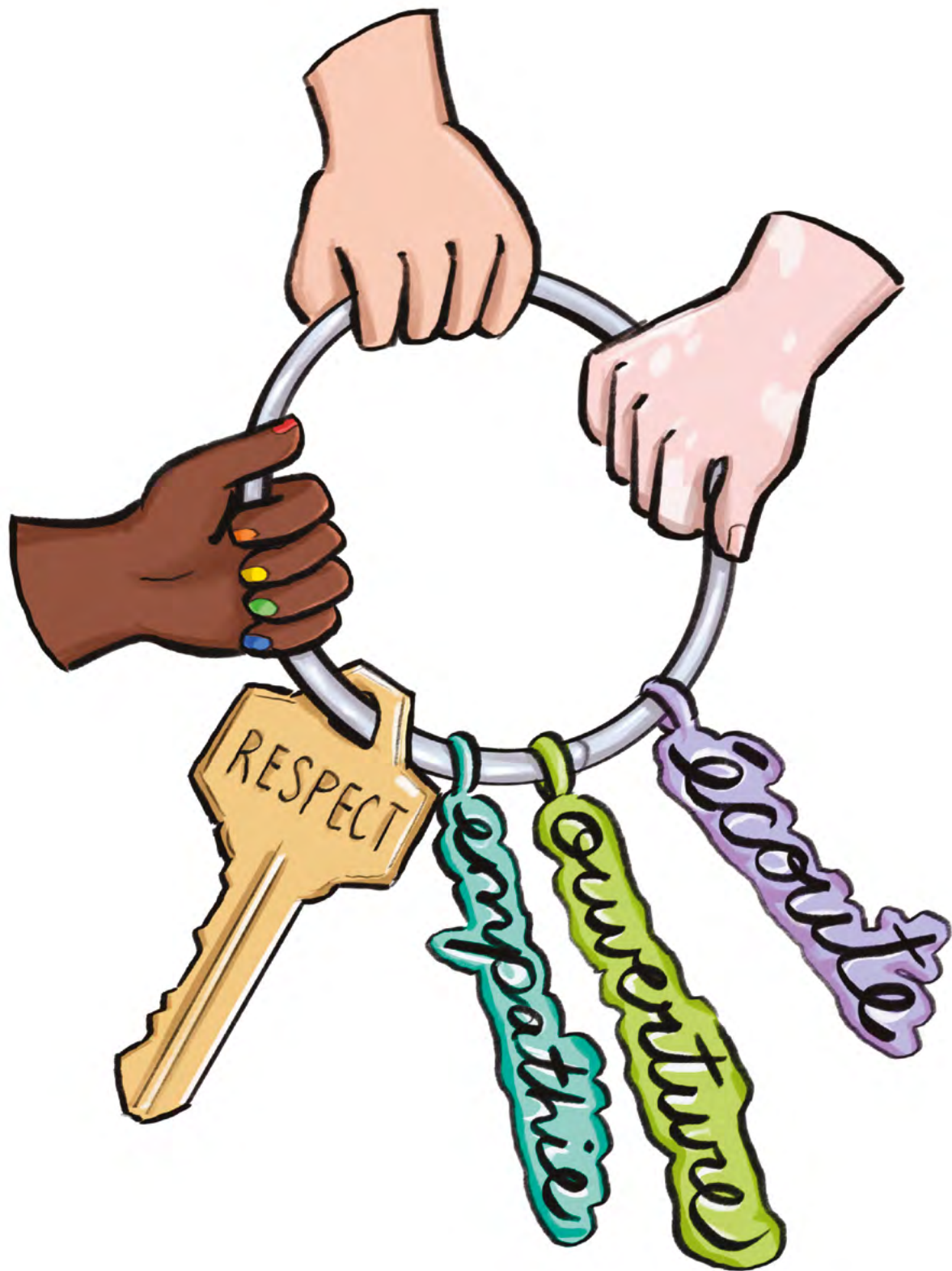
As-tu déjà entendu l'expression « le vivre-ensemble »? Cette expression réfère au fait que lorsqu'on vit en groupe, même si chaque personne est différente et qu'il n'est pas toujours possible de bien s'entendre avec tout le monde, il est important de trouver des façons de vivre en harmonie les un·e·s avec les autres.

Pour pratiquer le vivre-ensemble, le respect est très important. Sais-tu ce que ça signifie? Ce mot définit une attitude que chacun·e devrait adopter envers les autres. Il y a trois clés au respect. Les voici :

- **L'écoute** : porter attention à ce que les autres nous disent et entendre ce dont elles-ils ont besoin et quelles sont leurs limites;
- **L'ouverture** : se montrer ouvert·e à la diversité sous toutes ses formes (corporelle, des orientations sexuelles et des identités de genre, culturelle, fonctionnelle, familiale, etc.);
- **L'empathie** : porter attention aux émotions des autres et se montrer sensible à celles-ci.

Le respect, c'est aussi de s'appliquer à éviter la discrimination. La discrimination, c'est le fait de ne pas traiter les gens de façon égalitaire, à cause de leur **genre**, de leur **identité de genre**, de leur **orientation sexuelle**, de leur couleur de peau, de leur origine, de leurs capacités et de bien d'autres choses encore. La discrimination va à l'encontre des droits de la personne.

Tu peux aussi être un·e ambassadeur·rice du respect autour de toi. Quand tu entends quelqu'un utiliser une insulte pour s'adresser à quelqu'un d'autre, ou quand tu vois quelqu'un être victime de discrimination, tu peux contribuer à changer les choses! Parles-en à un·e adulte de confiance. Ensemble, vous pourrez trouver des moyens pour vous assurer que ce type de comportements ne se reproduise plus, et que chacun·e soit traité·e de façon respectueuse.



L'AMITIÉ ET LES RELATIONS SAINES

Quand on grandit, les relations avec les personnes qui nous entourent changent.

Par exemple, on aime passer plus de temps avec nos ami·e·s et ce sont pour nous des personnes importantes. On a envie de se confier nos secrets, de discuter de sujets qui nous inquiètent ou qui nous gênent.

Dis-moi, qu'est-ce que c'est pour toi, un ou une vrai·e ami·e?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Parfois, en grandissant, de nouvelles sortes de relations se développent : il est possible que l'on ressente de l'attirance et/ou de l'amour envers une autre personne, et que cette personne se sente aussi comme ça. Ça nous rend fébriles, nous remplit de bonheur, mais également de questions. Comment savoir si une relation d'amitié ou d'amour est bonne pour nous?

Quels sont selon toi les éléments essentiels pour qu'une relation soit saine?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Il y a quelques ingrédients très importants qui s'appliquent autant à une relation d'amitié qu'à une relation amoureuse.

La confiance : l'autre est présent pour moi quand j'ai besoin d'aide et je me sens en sécurité en sa présence. Je sens que je peux me confier à cette personne.

Parle-moi d'une personne à qui tu fais confiance.

Comment te sens-tu avec elle?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Le respect : je suis à l'aise de partager mes sentiments, mes idées ou mes besoins avec l'autre parce que quand je le fais, elle-il en tient compte et ne me juge pas. Cet ingrédient fait une grosse différence lorsqu'on vit des conflits avec quelqu'un qu'on aime. En effet, on ne peut pas toujours être en accord avec le point de vue des autres, mais lorsqu'on écoute et qu'on respecte comment elles-ils se sentent, c'est beaucoup plus facile de trouver une solution.

L'acceptation : je sens que je peux être moi-même en tout temps avec l'autre.

Parle-moi d'une personne avec qui tu te sens complètement libre d'être toi-même.

Que ressens-tu dans ton cœur lorsque vous êtes ensemble?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Le bien-être : je me sens généralement bien quand je suis avec l'autre. Si des émotions désagréables se pointent le bout du nez, il y a de la place pour en parler et se comprendre.

L'égalité : ce que je pense, ce que je ressens et ce que je veux ou ne veux pas est aussi important que ce que l'autre pense, ressent, veut ou ne veut pas. La confiance, le respect, l'acceptation et le bien-être sont partagés dans notre relation. Ça veut dire que la relation est réciproque et que les deux personnes sont considérées!

Une relation saine, que ce soit de l'amitié ou de l'amour, c'est une source de bonheur. Ça nous permet de nous sentir aimé·e, de faire partie d'un groupe qui nous ressemble et de nous amuser.

LA RECETTE DE BOUSSOLE



C

pour confiance

L'autre est présent pour moi quand j'ai besoin d'aide.



R

pour respect

Je suis à l'aise de partager mes sentiments, mes idées ou mes besoins avec l'autre. Quand je le fais, l'autre m'écoute.



A

pour acceptation

Je sens que je peux être moi-même en tout temps avec l'autre.



B

pour bien-être

Je me sens bien quand je suis avec l'autre.



E

pour égalité

Ce que je pense, ce que je ressens et ce que je veux ou ne veux pas est aussi important que ce que l'autre pense, ressent, veut ou ne veut pas. La confiance, le respect, l'acceptation et le bien-être sont partagés dans notre relation. Ça veut dire que la relation est réciproque et que les deux personnes sont considérées!

LA DIVERSITÉ

Quand tu entends le mot diversité, pense à un arc-en-ciel. C'est un phénomène météorologique à la fois spécial et unique. L'arc-en-ciel se forme quand la lumière du soleil rencontre des gouttelettes d'eau dans le ciel. On pense souvent qu'un arc-en-ciel est fait de sept couleurs. Dans les faits, il est plutôt constitué de milliers de teintes, et chaque personne qui le regarde perçoit des nuances différentes.

Comment te sens-tu quand tu vois un arc-en-ciel?

Qu'est-ce que tu apprécies?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Dis-moi, si l'arc-en-ciel était d'une seule couleur, tout jaune ou tout vert, est-ce que tu le trouverais aussi beau et amusant à regarder? Ce qui rend un arc-en-ciel si merveilleux, c'est la présence de toutes ses couleurs en même temps.

C'est comme pour les gens! Chaque personne sur terre est différent·e de l'autre. Chacune d'entre elles a sa couleur. As-tu remarqué qu'il y a plein de gens autour de toi et que tous sont uniques? Ta famille, tes ami·e·s, les personnes que tu côtoies quand tu vas à l'école, quand tu fais du sport, quand tu vas à la bibliothèque, etc.

Toutes ces personnes n'ont pas la même couleur de peau. Elles ne sont pas toutes nées à la même époque, dans le même pays et ne parlent pas toutes la même langue. Elles n'ont pas le même âge, et leurs familles ne sont pas toutes pareilles.

→ Demandez aux enfants de placer leurs mains côte à côte et faites-leur constater que leur forme et la couleur de leur peau sont uniques.

Parle-moi de ta famille.

Qu'est-ce qui la rend spéciale et unique?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Toutes les personnes autour de toi ont une famille, des gens qu'elles aiment et qui les aiment. Elles ont des rêves. Elles ont aussi toutes besoin de manger, de dormir, de s'amuser, d'être en sécurité et d'être aimées. Toutes ces personnes autour de toi ont un nom et sont des personnes humaines comme toi... Nous sommes tou·te·s uniques et c'est ce qui fait de nous des personnes toutes différentes! Si nous étions tou·te·s pareils, ce ne serait pas aussi intéressant, tout comme pour l'arc-en-ciel!



LA DÉCONSTRUCTION DES STÉRÉOTYPES DE GENRE

Un stéréotype de genre, c'est une fausse idée qu'on se fait sur ce que les filles ou les garçons devraient aimer, être en mesure ou pas de faire, ou comment elles et ils devraient se comporter. Ces idées placent les enfants et les adultes dans des petites boîtes dont il est difficile de sortir. Elles ne représentent pas bien la diversité du monde. Elles peuvent nous empêcher d'être libres, d'être et de devenir qui on est vraiment. De plus, les stéréotypes peuvent influencer nos relations avec les autres. Ça arrive entre autres quand il est question d'amitié.

As-tu des exemples?

→ Prendre les réponses des jeunes.

Réponses possibles

Quand un garçon et une fille sont ami·e·s, les gens pensent qu'elles-ils sont en amour (stéréotypes de genre et stéréotypes hétéronormatifs).

Les stéréotypes de genre sont partout autour de nous. Dans les livres, à la télévision, sur tes vêtements... Comment les débusquer, comment les reconnaître? Observe bien et analyse. Compare la place accordée aux filles par rapport à celle accordée aux garçons.

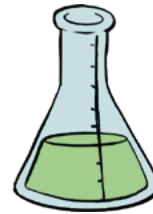
Remarque les phrases qui te semblent être des prêts-à-penser, du style : les gars, ça pleure pas! Arrête de jacasser, on le sait bien, les filles ça parle tout le temps! Dénote les attentes irréalistes qui tentent de nous enfermer dans un seul et même moule où tout le monde doit se ressembler, aimer les mêmes choses et se comporter de la même manière.

Voici quelques questions que tu peux te poser en regardant une de tes émissions préférées ou en lisant un livre.

- Est-ce que les personnages représentent la diversité au niveau de l'**orientation sexuelle** et de l'**identité de genre**, des cultures, des religions, des corps et de leurs capacités, etc.? Est-ce qu'ils reflètent bien l'unicité de chaque individu? Peut-on voir des couples ou des familles homoparentales, par exemple? Les représentations culturelles sont-elles stéréotypées?
- Est-ce que l'apparence des personnages est stéréotypée? Aux gars les gros muscles et les traits durs, aux filles les cheveux longs et blonds, les ongles manucurés, le corps mince et la peau parfaite? Est-il question de *relooking* pour plaire à quelqu'un?
- Est-ce que tous les garçons se comportent de manière semblable et prévisible? Et les filles? Et quand elles-ils sont amoureux·ses, ça se passe comment? Dans les films et émissions qui sont très stéréotypés, on voit souvent des filles très féminines, qui se maquillent, se préoccupent grandement de leur apparence, des relations amoureuses et qui ne sont pas sympathiques entre elles. Les garçons, quant à eux, sont souvent dépeints comme des sportifs mauvais à l'école, qui peinent à exprimer leurs émotions, qui trompent leur copine et qui sont désagréables, sauf avec LA fille qui les fera changer du tout au tout. Ils sont aussi souvent montrés comme ceux qui détiennent la force, la ruse et l'intelligence et qui finiront par sauver la situation.
- Comment les tâches, les missions ou les corvées sont-elles partagées? Est-ce que les garçons s'occupent de tondre la pelouse, de réparer les voitures et de défendre la ville tandis que les filles font à manger et s'occupent des enfants?

Est-ce que ces questions te font penser à une émission, un livre ou un film en particulier? As-tu des exemples d'émissions ou de films qui défient ces tendances et qui sont représentatifs de la diversité en proposant d'autres modèles?

→ Prendre les réponses des jeunes.





3

**On se met en route :
activités, jeux et
listes de contrôle**



LISTE DE CONTRÔLE DES ACTIVITÉS NON GENRÉES*

Oups, il faudrait
songer à faire
quelques
ajustements

Excellent, votre
activité semble
égalitaire et exempte
de stéréotypes!

Oui

Non

Quand je fais des équipes pour mon activité, est-ce que je sépare mes groupes selon le **genre**?

☐☐

Quand je donne des consignes pour mon activité, est-ce que je véhicule des stéréotypes? (termes utilisés)

☐☐

Est-ce que mon activité représente un rapport de force garçon-fille? (par exemple, les filles doivent être « sauvées » par les gars)

☐☐

Activité libre : est-ce que les enfants partagent leur espace de jeu de façon genrée? (Par exemple, les garçons occupent beaucoup d'espace alors que les filles s'en tiennent à des coins en périphérie, ou encore elles-ils sont toujours séparé·e·s les un·e·s des autres)

☐☐

Mon activité met-elle en scène des personnages?

Si oui, voici quelques questions à me poser...

Est-ce que mes personnages sont décrits? Si oui, est-ce que leurs qualités et habiletés sont stéréotypées?

☐☐

Quelles sont les professions de ces personnages? Exercent-ils des métiers traditionnellement féminins et traditionnellement masculins?

☐☐

Si mes personnages sont des parents, est-ce qu'ils effectuent des tâches stéréotypées? Par exemple, quand on pense à des tâches domestiques...

☐☐

Est-ce que mes personnages sont homogènes et se ressemblent tous?

☐☐

Est-ce que mes personnages sont exclusivement masculins?
Exclusivement féminins?

☐☐

* Inspirée du guide *Les livres et les jouets ont-ils un sexe?* par le Secrétariat à la condition féminine, ainsi que le guide *Pour des camps sans stéréotypes* par Récif 02.



LISTE DE CONTRÔLE DE L'ADULTE MODÈLE DE RELATIONS SAINES ET ÉGALITAIRES

- ☐ Je porte attention au matériel disponible dans les lieux fréquentés par les enfants, ainsi qu'à la décoration et à la division des lieux;
- ☐ Je porte attention aux règles et aux codes de conduite proposés par mon établissement (code vestimentaire, règlements au vestiaire, etc.). Je m'assure que les exigences soient égalitaires pour tou-te-s, et qu'elles ne véhiculent pas de mythes ou de stéréotypes;
- ☐ J'interviens de façon égalitaire envers les enfants : mes attentes sont les mêmes en lien avec le respect des règles, l'attitude de chacun-e et la façon dont chacun-e peut faire valoir son point de vue;
- ☐ J'interviens TOUJOURS lorsque je suis témoin d'un comportement sexiste, homophobe ou transphobe, qu'il soit entre les enfants, entre les adultes, ou de la part d'un-e adulte envers un-e enfant;
- ☐ Quand je m'adresse aux enfants, je fais attention de ne pas véhiculer des stéréotypes;
- ☐ Quand je demande de l'aide aux enfants, je le fais sans égard à leur genre;
- ☐ Quand j'interpelle les enfants, je porte attention aux petits surnoms que je leur donne;
- ☐ Quand un-e enfant a besoin d'aide, j'encourage les autres enfants à lui venir en aide et ce, peu importe leur genre;
- ☐ Quand je m'adresse à mes collègues devant les enfants, je fais attention de ne pas véhiculer des stéréotypes;
- ☐ Quand je m'adresse au(x) parent(s) de l'enfant, je considère que chaque parent a le même rôle et les mêmes responsabilités envers celle-celui-ci. Je fais attention de ne pas adresser toutes mes demandes à la même personne;
- ☐ Quand, dans mon équipe de travail, nous répartissons les tâches par rapport au groupe, je m'assure que les tâches sont partagées également et pas en fonction de stéréotypes de genre.



ACTIVITÉ : MOODBOARD DE TA PERSONNALITÉ



Objectifs

- Amener l'enfant à réfléchir à ses champs d'intérêt, à ses goûts et à ses traits de caractère;
- Favoriser la connaissance de soi.



Matériel requis

- Des feuilles de papier (format 11 x 17 idéalement)
- De la colle
- Des revues de toutes sortes
- Du papier de soie
- Des filtres à café
- Des plumes
- Et toute chose qui peut être découpée, froissée, déchirée et collée!



Déroulement

Un *moodboard* (ou planche d'inspiration) est une grande planche de carton sur laquelle il est possible de coller, épingler ou dessiner différentes images pour s'inspirer. Proposer aux enfants de fabriquer un *moodboard* de leur personnalité en s'inspirant des points suivants :

Couleurs préférées

Métier de rêve

Animaux préférés

Passions

Idoles

Tissus, motifs et matériaux
appréciés de l'enfant

Par la suite, animer une période de discussion en grand groupe.
Proposer aux enfants de présenter leur *moodboard* si elles-ils le souhaitent.



ACTIVITÉ : MES ÉMOTIONS DANS MON CORPS



Objectif

- Amener l'enfant à identifier les sensations corporelles liées aux différentes émotions qu'elle-il peut vivre.



Matériel requis

- De grandes feuilles de papier
- Des crayons, des pastels secs ou gras, de la peinture (gouache, peinture à doigts), des matériaux à coller (paillettes, plumes, bouts de tissu, etc.)



Déroulement

- Les enfants se couchent sur le sol en étoile sur le papier. Il est également possible de fixer les feuilles de papier au mur pour éviter de faire coucher les enfants sur le sol.
- En équipe de deux, les enfants tracent le corps de l'autre sur le papier à l'aide d'un crayon. Pour cette étape, il est important que chacun·e des enfants donne son accord et se sente libre de le faire. Pour l'entrejambe, proposer aux enfants d'arrêter le tracé à la hauteur des genoux. Elles·ils pourront compléter le dessin par elles·eux-mêmes par la suite.
- Une fois les corps tracés, demander aux enfants de représenter dans leur corps où elles·ils ressentent certaines émotions (voir la discussion sur les émotions).
- Inviter les enfants à présenter leur œuvre et à parler du choix de couleurs, de matériaux et de motifs qu'elles·ils ont fait.

** Laissez aller votre imagination et soyez originaux dans vos propositions! Vous pouvez choisir d'explorer une émotion en particulier, ou encore des émotions liées à des situations, comme par exemple : lorsque tu es en amour (voir discussion sur l'éveil amoureux) ou lorsque tu vis une situation à risque (voir discussion sur les situations à risque).*



JEU : LE MIME ÉMOTIF

(inspiré de air-terre-mer)



Objectif

- Amener l'enfant à reconnaître le non-verbal lié aux émotions afin de mieux les identifier.



Matériel requis

- un ballon mousse (ou tout autre ballon)



Déroulement

Désigner une personne comme meneur-se du jeu qui se positionnera au centre. Cette personne doit prendre le ballon et le faire rouler vers différents enfants en disant soit « gêne », « peur » ou « colère ». La personne qui attrape le ballon doit mimer un signe physique lié avec le mot prononcé par la-le meneur-se du jeu.

Exemple : si le mot est « peur », la personne peut mimer : avoir le cœur qui bat vite, avoir les mains humides, trembler, figer, etc. Des exemples de sensations se trouvent dans les discussions émotions et situations à risque.

Si la personne ne réussit pas à mimer un élément en moins de 10 secondes, elle est éliminée et doit sortir du cercle. Si elle réussit, elle devient la-le meneur-se du jeu. Un même signe ne peut pas être mimé deux fois lors de la même partie. Si une personne mime un signe qui a déjà été fait, elle est éliminée. La partie est terminée lorsque la-le meneur-se du jeu est la seule personne restante.

* À noter : les émotions peuvent être changées et adaptées selon le groupe d'âge.

Suggestions d'émotions à mimer à 6-9 ans :

Colère Surprise
Joie Fierté
 Honte

Suggestions d'émotions à mimer à 10-12 ans :

Enthousiasme
Curiosité Culpabilité
Dégoût
Stress

À la fin du jeu, transmettre aux jeunes ce message clé :

« Toutes les émotions sont valides et tout le monde a le droit d'éprouver une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable. Les émotions changent tout le temps, elles arrivent, restent un moment et s'en vont selon ce qui se passe dans la journée. En grandissant, on est amenés à vivre de nouvelles émotions. Elles sont vécues et exprimées différemment pour chacune et chacun, comme on a pu le voir dans le jeu ! »



ACTIVITÉ : LA DIVERSITÉ DES FAMILLES



Objectif

- Amener l'enfant à réfléchir à la diversité familiale.



Matériel requis

- Des ciseaux
- De grandes feuilles de papier
- De la colle
- Des revues
- Des crayons



Déroulement

Pour cette activité, les enfants devront imaginer une famille différente de la leur. Elles-ils pourront découper dans des revues, des calendriers et autre matériel visuel et coller sur les grandes feuilles « leur famille ». Il est également possible de dessiner. Elles-ils peuvent ajouter d'autres images pour mettre en contexte leur famille, par exemple : dans quel milieu elle vit, est-ce qu'à la maison il y a des animaux de compagnie, quelles sortes de repas la famille préfère, etc. Elles-ils peuvent également écrire dans des bulles des paroles dites par les membres de la famille, ou encore indiquer des traits de caractère des personnages.

Demander aux enfants de présenter leur famille imaginaire.

Demander aux enfants de nommer ce qu'elles-ils aiment chez leur famille imaginaire, pourquoi elles-ils aimeraient faire partie de cette famille.

Demander aux enfants d'observer les familles des autres. Y a-t-il une famille, parmi toutes celles qui ont été créées, qui ressemble à la leur? Pourquoi?

** Pour poursuivre la réflexion, invitez les enfants à jouer au Jeu des sept familles de la trousse Boussole.*



Thématiques

Appartenance à un groupe, forces

ACTIVITÉ : LA CRÉATURE MYTHIQUE DE NOTRE GROUPE



Objectifs

- Amener l'enfant à se rendre compte qu'une fois qu'on unit nos forces, on peut construire des choses intéressantes.
- Accroître le sentiment d'appartenance au groupe.



Matériel requis

- Rouleau de papier
- Un crayon pour chaque participant·e
- Un sablier de deux minutes



Déroulement

Se joue en petit ou en grand groupe.

À la manière d'un cadavre exquis*, chaque enfant doit compléter la création de l'autre sans pouvoir voir ce que celle·celui-ci a créé. La première personne dessine la tête d'un personnage. Une fois le temps écoulé, l'enfant doit replier sa feuille en laissant dépasser quelques traits pour guider la·le suivant·e. Chaque enfant a donc contribué à l'œuvre.

À la fin, lorsqu'on déplie la page, on voit une création originale qui peut être utilisée pour représenter le groupe. Inviter les enfants à lui trouver un nom.

* « Jeu de papier plié qui consiste à faire composer une phrase ou un dessin par plusieurs personnes, sans qu'aucune d'elles puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes » (thesurealist.org).



Thématiques

Stéréotypes de genre, diversité

PROJET DE GROUPE : CRÉEZ UN ANTISTÉRÉOTYPE



Objectif

- Impliquer activement les enfants dans la déconstruction des stéréotypes.



Matériel requis

- Au choix, selon le média choisi (une affiche, une murale, une vidéo, etc.)



Déroulement

Avoir préalablement discuté des stéréotypes de genre avec les enfants (voir discussion sur les stéréotypes de genre, à la page 66), avoir utilisé les cahiers d'activités *Paroles de Boussole*, ou encore un livre sur le sujet dans les ressources à la page 120.

Proposer au groupe d'identifier un ou plusieurs stéréotypes qui les dérangent (par exemple, les stéréotypes associés aux tâches ménagères, aux sports, aux matières à l'école, aux rôles parentaux, aux vêtements, aux métiers, etc.). Identifier ensemble des contre-exemples de ces stéréotypes, et choisir une façon de les illustrer pour ensuite pouvoir partager leur œuvre aux autres groupes. Ça pourrait être de créer une grande murale sur papier qui représente la diversité (par exemple des papas qui s'occupent des enfants), de tourner un court-métrage mettant en vedette une équipe sportive féminine, un défilé de mode avec des vêtements différents, etc.



JEU : TOI + MOI = SANS STÉRÉOTYPES

(inspiré du jeu Happy Salmon)



Objectif

- Permettre aux enfants de vivre un éventail d'activités de façon non genrée tout en s'amusant.



Matériel requis

- Des bouts de papier
- Un crayon



Déroulement

Étape préalable : Sur un bout de papier, inscrire différentes activités qui peuvent être faites par les enfants (voir les exemples). Chaque activité doit se retrouver sur **deux** papiers différents.

Chaque enfant doit avoir en main le même nombre de bouts de papier (cinq minimum).

Exemples d'activités :

Jouer aux jeux vidéos	Dessiner	Jouer à la poupée	Jouer au ballon poire	Sauter sur un trampoline	Chanter
	Lire	Jouer au hockey	Jouer aux échecs	Faire des constructions de LEGO	Méditer
Parler au téléphone	Sauter à la corde	Construire quelque chose	Danser le ballet		
Faire du karaté	Faire du patin artistique	Peindre			Jouer au baseball

Tout le monde joue en même temps, ce qui peut créer un joyeux chaos. Les enfants doivent MIMER l'activité qu'elles-ils ont pigée en cherchant un·e autre enfant qui fait la même activité qu'elles-eux. Lorsqu'elles-ils trouvent un·e autre enfant qui fait la même chose, elles-ils doivent se taper mutuellement dans la main et peuvent jeter par terre leur bout de papier. La·e premier·ère à se débarrasser de tous ses bouts de papier remporte la victoire! À la fin du jeu, inviter tous les enfants à ramasser leurs bouts de papier (les conserver pour une prochaine ronde).



Thématiques

Sexualisation précoce, stéréotypes, image corporelle, estime de soi

ACTIVITÉ : DÉBUSQUER LA SEXUALISATION PRÉCOCE



Objectifs

- Amener les enfants à prendre conscience de l'image de la féminité et de la masculinité qui est mise de l'avant dans les médias.
- Amener les enfants à détecter quand les médias utilisent la sexualité pour vendre du matériel sans lien avec la sexualité.



Matériel requis

- Du matériel médiatique : revues, journaux, publicités, etc.*



Déroulement

Lire ce texte aux enfants :

« Le monde de la publicité, c'est un énorme bassin de possibilités pour vendre des produits. Des publicités de crèmes aux souliers de course, sans parler des voitures ou du café, les médias qui souhaitent nous vendre des choses utilisent souvent la sexualité pour attirer le regard des gens sur leurs produits ou faire en sorte que les gens en parlent. »

Demander aux enfants si elles-ils sont en mesure d'identifier certaines images qui utilisent la sexualité pour vendre un produit.

Demander aux enfants comment elles-ils se sentent face à ces images et quels stéréotypes elles véhiculent.

Demander aux enfants quels impacts ce genre de publicité peut avoir sur le comportement des enfants et sur leur estime de soi? Compléter avec la discussion sur l'estime de soi.

* Consulter ce document pour des exemples :

<https://antipub.org/wp-content/uploads/2023/11/RAP-SEXISME-PUB-FINAL.pdf>



JEU : IMPROVISATION SANS STÉRÉOTYPES



Objectif

- Mettre en pratique les façons de déconstruire les stéréotypes de genre.



Matériel requis

- Cartons sur lesquels sont inscrits différents sujets d'improvisation.



Déroulement

Avant de jouer, animer une discussion avec les enfants sur les stéréotypes de genre (voir discussion sur les stéréotypes de genre, à la page 66), utiliser les cahiers d'activités *Paroles de Boussole*, ou encore un livre sur le sujet (dans les ressources à la page 120). Expliquer ensuite que leur défi sera de ne pas mettre en scène des stéréotypes dans leur improvisation. Placer les jeunes en équipes de deux ou trois (éviter de séparer les jeunes en fonction de leur genre). Il est possible de jouer une situation par équipe, ou encore de mettre deux équipes en compétition concernant la même situation. Porter attention à ce que les jeunes disent et font et tenter de détecter les stéréotypes présents, même les plus discrets. Après chaque performance, souligner les bons coups en prenant le temps de lancer la discussion en groupe.

Suggestions de thématiques :

	<u>La partie de hockey</u>	<u>Ça, ça me fait pleurer</u>	<u>Le cadeau de Noël poche</u>
<u>Le cours de danse</u>	<u>La chicane la plus bizarre jamais vue</u>	<u>Ton premier party</u>	<u>La sortie en canot-camping</u>
<u>Une bataille de boule de neige</u>	<u>Tout le monde boude sauf moi!</u>		
<u>Le tournoi de jeux vidéos</u>	<u>Le défilé de mode</u>	<u>Mon premier voyage en avion</u>	<u>L'expo-science qui tourne au vinaigre</u>

Vous pouvez également utiliser vos propres situations d'improvisation pour jouer à ce jeu!



Thématique

N'importe quelle thématique *Boussole*

JEU : CHAÎNE DE MOTS



Objectif

- S'amuser tout en se rappelant des thématiques *Boussole* importantes.



Matériel requis

- Aucun



Déroulement

Placer les enfants en cercle et les laisser choisir une catégorie pour jouer. Il est possible pour la personne qui anime le jeu de participer également et d'en profiter pour rappeler certains concepts clés.

La première personne à jouer doit dire un mot qui lui fait penser à cette thématique. Les joueur·se·s suivant·e·s doivent à leur tour poursuivre la chaîne avec un mot lié au précédent. La chaîne se termine lorsqu'un ou une joueur·se n'a plus d'idée pour la compléter.

Variante : pour les 10-12 ans, vous pouvez choisir de trouver des mots qui commencent par la dernière lettre du mot précédent. Exemple : Corps; sensation; nouveauté.

Idées de thématiques *Boussole* :

Les relations saines (respect, confiance, acceptation, bien-être, égalité, amour, amitié, communication, etc.)

Amour (sentiment, éveil, sensations, bisous, câlins, étrange, nouveauté, etc.)

Amitié (accolade, camarade, complicité, jalousie, conflit, secret, confiance, etc.)

Grandir (découverte, puberté, nouveauté, changements, émotions, responsabilités, etc.)

Stéréotypes de genre (liberté, devenir, rôles, caractéristiques, boîtes, genre, généralisation, attentes, etc.)

Égalité (diversité, équité, discrimination, arc-en-ciel, respect, etc.)

Consentement (limites, bulle, demander, libre, éclairé, enthousiaste, validé, loi, etc.)

Habiletés de protection (situation à risque, autoprotection, affirmation de soi, secrets, petite voix, sécurité, adulte de confiance, etc.)



On écoute quoi?

Chansons et

comptines revisitées

Parfois, certaines comptines de notre répertoire québécois ont mal vieilli... D'autres fois, c'est juste drôle de leur donner un petit zeste de nouveauté!

* **Pour découvrir une tonne de comptines et chansons intéressantes,** rendez-vous sur la plateforme Repère culturel, l'encyclopédie numérique de la créativité en camp produite par l'Association des camps du Québec!



CHANSON SUR LA PUBERTÉ ET L'IMAGE CORPORELLE

Sur l'air de

*Une histoire de mensonge**

Mon corps est une belle machine qui m'permet plein de choses (bis)

Grâce à mon corps, je cours, je saute, je danse, j'ai la bougeotte

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

Grâce à mon corps, je cours, je saute, je danse, j'ai la bougeotte (bis)

Parfois j'le trouve un peu étrange et je vois bien qu'il change

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

Parfois j'le trouve un peu étrange et je vois bien qu'il change (bis)

On m'dit que c'est la puberté et que j'peux pas y échapper

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

On m'dit que c'est la puberté et que j'peux pas y échapper (bis)

Je vis de nouvelles sensations, de nouvelles émotions

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

Je vis de nouvelles sensations, de nouvelles émotions (bis)

Ma tête et mon cœur eux aussi, me montrent que je grandis

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

Si parfois devant le miroir tu te trouves bizarre

Regarde-toi bien dans les yeux et dis, le plus fort que tu peux

Tous les corps sont uniques, merveilleux et fantastiques (bis)

* Une histoire de mensonge : <https://youtu.be/7mgekDdPHCI>



CHANSON SUR LES STÉRÉOTYPES DE GENRE

Sur l'air de

*Y avait des crocodiles**

Y avait Pedro en jupe
Sophie jouait au hockey
Nathan cuisinait
Téa jouait aux poupées
Y avait Lily, Thomas et Zachary
Qui dansaient le boogie
C'était un vrai party qui n'était pas genré

Quand les parents d'Éli
Sont arrivés chez lui
Ils ont vu cette gang de jeunes vraiment allumé·e·s
Qui s'amusaient, riaient et qui faisaient
Tout ce qui leur plaisait
Parce qu'ils choisissaient
Selon leurs intérêts

et leur personnalité....
ce n'était pas genrééééé....

* *Y avait des crocodiles* : <https://youtu.be/Eqwxw68Dtms0?si=w8nLbAQbCRETpVqN>



CHANSON SUR LES BONS ET LES MAUVAIS SECRETS

Sur l'air de

*La jument Tibi**

Y a des bons secrets

Est-ce que tu les connais?

C'est ceux qui peuvent mettre du soleil dans ton cœur OUI!

Qui te font sourire

Et même qui te font rire

Que tu peux partager avec grands et petits

Les mauvais secrets

Est-ce que tu les connais?

C'est ceux qui peuvent mettre des nuages dans ton cœur NON!

Ceux qui t'endent fâché, triste ou mélangé

Ceux dont on te dit qu'il ne faut pas parler

Et toi si jamais

T'as un mauvais secret

Que tu gardes caché tu dois vite en parler OUAIS

L'adulte de confiance

C'est ta référence

Il va t'écouter et même pouvoir t'aider

* La jument Tibi : <https://youtu.be/HVycsZyvGQM?si=5sVoX382VaRkpxGK>



CHANSON SUR L'INTIMITÉ

Sur l'air de

*La petite mandarine**

Connaissez-vous l'histoire, Choubidoubidoua
De Jasmine et Évelyne, Choubidoubidoua
Qui se sont rencontrées, Choubidoubidoua
Dans les vestiaires de la piscine, Choubidoubidoua

Jasmine avait envie, Choubidoubidoua
De mettre son bikini, Choubidoubidoua
Elle était très pressée, Choubidoubidoua
Elle avait hâte de se baigner, Choubidoubidoua

Alors très rapidement, Choubidoubidoua
Et devant tous les gens, Choubidoubidoua
Jasmine a commencé, Choubidoubidoua
À enlever son chandail marine, Choubidoubidoua

Et pendant qu'elle s'changeait, Choubidoubidoua
Qu'elle se déshabillait, Choubidoubidoua
Évelyne lui a soufflé, Choubidoubidoua
« Tu d'vrais aller dans une cabine », Choubidoubidoua

Jasmine a dit « Pourquoi? », Choubidoubidoua
« Ici c'est juste des filles » Choubidoubidoua
Évelyne a rétorqué, Choubidoubidoua
Faut respecter l'intimité, Choubidoubidoua

La morale de l'histoire, Choubidoubidoua
C'est qu'les parties intimes, Choubidoubidoua
C'est précieux et privé, Choubidoubidoua
Même si c'est drôle dans une comptine, Choubidoubidoua! OUA!

* La petite mandarine : <https://youtu.be/8YSMyWZmcm8?si=GpfbjD82KWuFPn1G>



CHANSON SUR LA BULLE ET L’AFFIRMATION DE SOI

Sur l’air de

*Pas capable de tirer ma vache**

Mon frère qui m’achale pour m’faire un câlin

- Pas envie d’lui faire un câlin

Et mon ami·e qui veut prendre ma main

- Pas envie de lui prendre la main

J’m tiens bien droit

- Puis je dis ce que j’pense

Aujourd’hui ma bulle est immense

J’ai le droit de dire non

- J’ai le droit de dire non

Le voisin de maman qui joue dans mes cheveux

- Ça je vous dis que ça m’dérange

Ma tante qui voudrait un bisou en échange

- Du cadeau qu’elle m’a donné

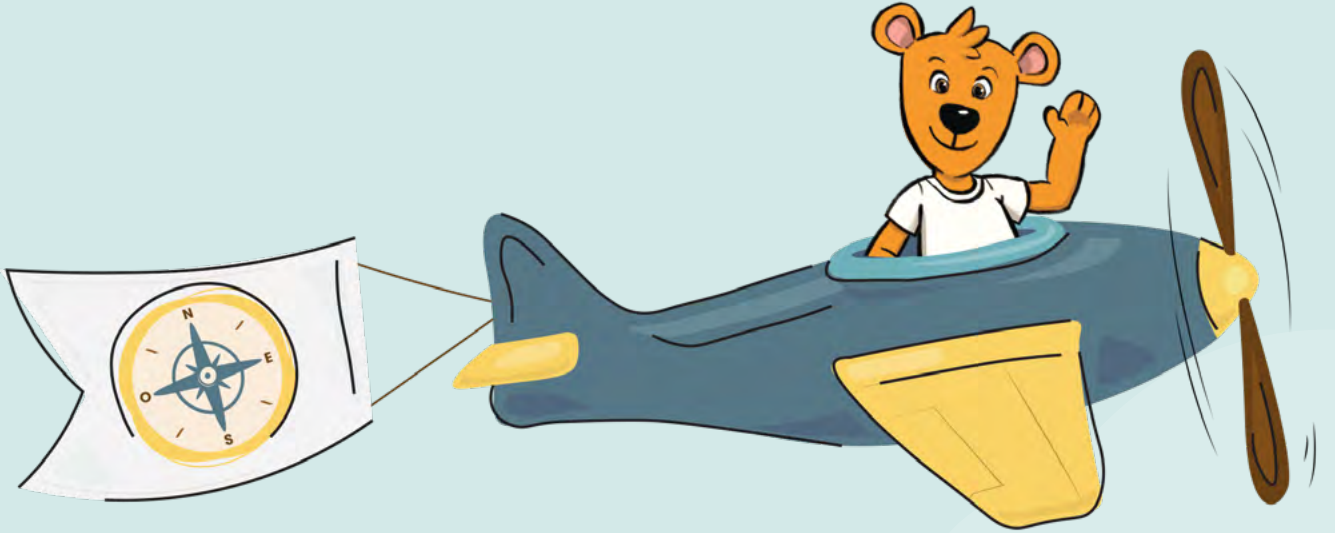
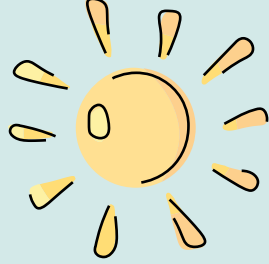
Même si je suis pas très grand·e vous savez

- J’ai bien l’droit de m’affirmer

Mon corps, à moi d’décider

- Mon corps, à moi d’décider

* Pas capable de tirer ma vache : <https://www.repereculturel.ca/chansons-de-camp/pas-capable-de-tirer-ma-vache>





Cartes routières
pour s'orienter : fiches
techniques des outils
Boussole et glossaire



FICHE TECHNIQUE

1

Feuillet d'accompagnement pour le cahier d'activités 6-9 ans *Paroles de Boussole* : ton journal de bord pour apprendre sur l'intimité, la sécurité et l'égalité.

Le cahier d'activités *Boussole* destiné aux enfants de 6 à 9 ans est un outil de prévention de la violence sexuelle faisant partie du programme *Boussole*. Il aborde différentes thématiques concernant l'éducation à la sexualité, la promotion de relations saines et égalitaires ainsi que les habiletés de protection en lien avec la violence sexuelle.

Les objectifs du cahier d'activités sont les suivants :

- **Ouvrir et maintenir** le dialogue sur la sexualité entre les enfants et les adultes;
- **Développer** les connaissances des enfants en matière d'éducation à la sexualité et de relations saines et égalitaires;
- **Mettre en pratique** des stratégies d'affirmation de soi, d'habileté de protection de soi et de déconstruction de stéréotypes de genre;
- **Permettre** aux enfants d'aborder ces sujets en s'amusant, de façon libre et spontanée avec des adultes de confiance.

En tant qu'adulte de confiance, vous avez un rôle privilégié auprès des enfants. Vous êtes les mieux placé-e-s pour transmettre ces notions, ainsi que pour détecter les situations de violence sexuelle potentielles ou actuelles. Votre engagement peut contribuer à changer les choses de façon concrète pour elles-eux.

Ce feuillet d'accompagnement se veut un outil vous permettant de prévoir l'accompagnement à mettre en place avec les enfants selon les thématiques abordées dans le cahier. Pour chaque section, vous serez en mesure d'identifier les thématiques abordées, l'objectif de la section, et ainsi de vous préparer pour la suite de votre intervention.

En effet, l'enfant qui reçoit le cahier d'activités viendra vous voir après l'achèvement de chaque section afin de faire étamper son cahier avec le tampon encreur *Boussole*, ce qui vous permettra d'ouvrir la communication avec elle-lui sur les thématiques abordées. Lorsque tout le cahier est complété, l'enfant se voit décerner un certificat **C'EST MOI QUI GARDE LE CAP** (voir fiche technique 3). Ceci signifie que l'enfant a en main les outils nécessaires pour repérer les situations à risque et réagir lors de celles-ci. Cependant, ceci ne signifie pas que votre rôle de protection se termine à la fin du cahier! En effet, la répétition des messages est la clé du succès dans l'acquisition de compétences chez les enfants. Nous vous invitons à poursuivre vos démarches d'éducation à la sexualité auprès d'elle-lui, en utilisant les autres outils de la trousse *Boussole*.

Important : mise en place du cahier

Avant de remettre le cahier à l'enfant, assurez-vous d'avoir mis en place certaines conditions gagnantes. Nous vous conseillons tout d'abord d'ouvrir avec l'enfant ou le groupe la discussion sur l'éducation à la sexualité, la promotion de relations saines et égalitaires ainsi que la prévention de la violence sexuelle en utilisant les pistes de discussions contenues dans l'*Atlas Boussole* (des suggestions de discussions par section du cahier sont fournies dans ce document). Si vous souhaitez utiliser des outils tels que des albums ou encore des guides pédagogiques pour soutenir vos interventions, référez-vous à la section *Ressources existantes*, à la fin de l'*Atlas Boussole*.

Nous vous conseillons également de mettre en place des mécanismes de communication avec les parents concernant le programme *Boussole*.

SECTION 1 Mes câlins ne sont pas pour n'importe qui!

Thématiques abordées

- Diversité familiale
- Frontières
- Types de relation

Objectifs

- Permettre à l'enfant d'identifier ses différents cercles sociaux, ainsi que les gestes qui sont acceptables avec les membres de notre famille, mais qui ne le sont pas envers des gens moins proches ou encore des personnes inconnues.
- Valoriser la diversité familiale et permettre à l'enfant d'identifier ce qui rend sa famille unique.

Sections de référence

- Discussions : Bulle, consentement et intimité; Bons et mauvais touchers; Diversité.
- Glossaire : Adulte de confiance; Bulle.

SECTION 2 S'affirmer pour se faire respecter

Thématiques abordées

- Affirmation de soi

Objectifs

- Développer chez l'enfant des habiletés d'affirmation de soi et les mettre en pratique.

Sections de référence

- Discussions : Affirmation de soi; Respect.
- Glossaire : Estime de soi.

SECTION 3 Mon corps est à moi, et à personne d'autre!

Thématiques abordées

- Consentement
- Touchers

Objectifs

- Enseigner à l'enfant que son corps lui appartient, qu'elle-il a toujours le droit de dire non pour un toucher, même aux personnes qu'elle-il aime.
- Aider l'enfant à comprendre que dans certaines circonstances, il se peut qu'elle-il doive subir des touchers qui la-le dérangent, lorsque ces touchers sont en lien avec sa santé ou son bien-être. Faire la différence avec des mauvais touchers.
- Apprendre à l'enfant à faire respecter son espace personnel.
- Enseigner à l'enfant qu'elle-il doit toujours demander la permission avant de toucher les autres.

Sections de référence

- Discussions : Parties sexuelles; Bulle, consentement et intimité.
- Glossaire : Adulte de confiance; Bulle; Consentement.

SECTION 4 Il n'y en a pas deux comme moi

Thématiques abordées

- Stéréotypes de genre
- Connaissance de soi

Objectifs

- Démontrer à l'enfant qu'il existe une multitude de façons d'être qui elle-il est, sans lien avec son genre.
- Amener l'enfant à réfléchir à ses champs d'intérêt, ses goûts et préférences, et l'encourager à faire des choix en fonction de ceux-ci plutôt qu'en fonction des attentes de la société.

Sections de référence

- Discussions : Estime de soi; Respect; Diversité; Déconstruction des stéréotypes de genre.
- Glossaire : Discrimination; Droits des enfants; Égalité; Stéréotypes de genre.

SECTION 5 Mon intimité, j'y ai droit!

Thématiques abordées

- Parties intimes
- Intimité
- Gestes inacceptables
- Adultes de confiance

Objectifs

- Enseigner à l'enfant les notions d'intimité.
- Permettre à l'enfant d'identifier les lieux propices à l'intimité.
- Normaliser la curiosité liée à l'exploration sexuelle et à la découverte du corps.
- Utiliser le vocabulaire juste en lien avec les différentes parties sexuelles.
- Enseigner à l'enfant les différentes formes de violence sexuelle.
- Déresponsabiliser l'enfant quant aux violences sexuelles.
- Définir la notion d'adulte de confiance.

Sections de référence

- Discussions : Parties sexuelles; Sensations corporelles et intimité; Bons et mauvais touchers; Gestes inacceptables et violence sexuelle; Adulte de confiance.
- Glossaire : Adulte de confiance; Autoprotection; Parties intimes; Petite voix; Secrets; Situation à risque; Violence sexuelle.

SECTION 6 Ma petite voix, je lui fais confiance

Thématiques abordées

- Petite voix
- Séquence d'autoprotection
- Adultes de confiance

Objectifs

- Encourager l'enfant à se fier à son instinct pour identifier les situations à risque.
- Enseigner à l'enfant des habiletés de protection.
- Permettre à l'enfant d'identifier des adultes de confiance dans son entourage.

Sections de référence

- Discussions : Petite voix et situations à risque; Séquence d'autoprotection; Adultes de confiance.
- Glossaire : Adulte de confiance; Autoprotection; Petite voix; Secrets; Situation à risque; Violence sexuelle.

SECTION 7

Secret soleil = 😊😊😊 , secret nuage = ☹️☹️☹️

Thématiques abordées

- Bons et mauvais secrets
- Émotions liées à la violence sexuelle
- Dévoilement

Objectifs

- Enseigner à l'enfant la différence entre un bon et un mauvais secret.
- Encourager l'enfant à dévoiler les mauvais secrets.
- Normaliser les émotions vécues par l'enfant en lien avec les mauvais secrets et la violence sexuelle.

Sections de référence

- Discussions : Bons et mauvais secrets; Gestes inacceptables et violence sexuelle; Petite voix et situations à risque; Adultes de confiance.
- Glossaire : Adulte de confiance; Autoprotection; Geste inacceptable; Petite voix; Secrets; Situation à risque; Violence sexuelle.

SECTION 8

Des bulles de toutes les tailles

Thématiques abordées

- Consentement
- Bulle

Objectifs

- Enseigner à l'enfant la définition de la bulle.
- Permettre à l'enfant de comprendre que sa bulle et celle des autres changent selon les circonstances.
- Enseigner à l'enfant que son corps lui appartient, qu'elle il a toujours le droit de dire non pour un toucher, même aux personnes qu'elle il aime.

Sections de référence

- Discussions : Bulle, consentement et intimité; Affirmation de soi.
- Glossaire : Bulle; Consentement.

SECTION 9

L'amour, ça ne se mérite pas

Thématiques abordées

- Attention positive-affection

Objectifs

- Valoriser l'enfant dans ses bons et ses moins bons choix.
- Enseigner à l'enfant que pour obtenir de l'attention positive ou de l'affection, il n'est jamais nécessaire de donner quelque chose en retour.

Sections de référence

- Discussions : Amitiés et relations saines; Adultes de confiance.
- Glossaire : Adulte de confiance.

SECTION 10 Club de lecture

Thématiques abordées

- Éducation à la sexualité
- Stéréotypes de genre
- Diversité familiale
- Identité sexuelle et de genre
- Orientation sexuelle
- Habiletés de protection

Objectifs

- Offrir à l'enfant des références qu'elle-il peut consulter, seul·e, avec son parent ou un·e autre adulte de confiance, afin d'obtenir des réponses à ses questions.
- Exposer l'enfant à des modèles diversifiés et non stéréotypés.

SECTION 11 Activité récapitulative

Thématiques abordées

- Habiletés de protection

Objectifs

- Faire un retour avec l'enfant sur les principaux sujets abordés dans le cahier.





FICHE TECHNIQUE

2

Feuillet d'accompagnement pour le cahier d'activités 10-12 ans *Paroles de Boussole* : ton journal de bord pour combler ta curiosité concernant la sexualité.

Le cahier d'activités *Boussole* destiné aux enfants de 10 à 12 ans est un outil de prévention de la violence sexuelle faisant partie du programme *Boussole*. Il aborde différentes thématiques concernant l'éducation à la sexualité, la promotion de relations saines et égalitaires ainsi que les habiletés de protection en lien avec la violence sexuelle.

Les objectifs du cahier d'activités sont les suivants :

- **Ouvrir et maintenir** le dialogue sur la sexualité entre les enfants et les adultes;
- **Développer** les connaissances des enfants en matière d'éducation à la sexualité et de relations saines et égalitaires;
- **Mettre en pratique** des stratégies d'affirmation de soi, d'habileté de protection de soi et de déconstruction de stéréotypes de genre;
- **Permettre** aux enfants d'aborder ces sujets en s'amusant, de façon libre et spontanée avec des adultes de confiance.

En tant qu'adultes de confiance, vous avez un rôle privilégié auprès des enfants. Vous êtes les mieux placé·e·s pour transmettre ces notions, ainsi que pour détecter les situations de violence sexuelle potentielles ou actuelles. Votre engagement peut contribuer à changer les choses de façon concrète pour elles·eux.

Ce feuillet d'accompagnement se veut un outil vous permettant de prévoir l'accompagnement à mettre en place avec les enfants selon les thématiques abordées dans le cahier. Pour chaque section, vous serez en mesure d'identifier les thématiques abordées, l'objectif de la section, et ainsi de vous préparer pour la suite de votre intervention.

En effet, l'enfant qui reçoit le cahier d'activités viendra vous voir après l'achèvement de chaque section afin de faire étamper son cahier avec le tampon encreur *Boussole*, ce qui vous permettra d'ouvrir la communication avec elle·lui sur les thématiques abordées. Lorsque tout le cahier est complété, l'enfant se voit décerner un certificat **C'EST MOI QUI GARDE LE CAP** (voir fiches techniques 3 et 4). Ceci signifie que l'enfant a en main les outils nécessaires pour repérer les situations à risque et réagir lors de celles-ci. Cependant, ceci ne signifie pas que votre rôle de protection se termine à la fin du cahier! En effet, la répétition des messages est la clé du succès dans l'acquisition de compétences chez les enfants. Nous vous invitons à poursuivre vos démarches d'éducation à la sexualité auprès d'elle·lui, en utilisant les autres outils de la trousse *Boussole*.

Important : mise en place du cahier

Avant de remettre le cahier à l'enfant, assurez-vous d'avoir mis en place certaines conditions gagnantes. Nous vous conseillons tout d'abord d'ouvrir avec l'enfant ou le groupe la discussion sur l'éducation à la sexualité, la promotion de relations saines et égalitaires ainsi que la prévention de la violence sexuelle en utilisant les pistes de discussions contenues dans l'*Atlas Boussole* (des suggestions de discussions par section du cahier sont fournies dans ce document). Si vous souhaitez utiliser des outils tels que des albums ou encore des guides pédagogiques pour soutenir vos interventions, référez-vous à la section *Ressources existantes*, à la fin de l'*Atlas Boussole*.

Nous vous conseillons finalement de mettre en place des mécanismes de communication avec les parents concernant le programme *Boussole*.

SECTION 1 Présentations officielles!

Thématiques abordées

- Connaissance de soi
- Affirmation de soi

Objectifs

- Permettre aux enfants de réfléchir à leurs goûts, forces et champs d'intérêt.
- Réfléchir à ce qui peut nuire à l'affirmation de soi.
- Développer des habiletés d'affirmation de soi.
- Renforcer l'estime de soi des enfants par le biais de l'autocompassion.

Sections de référence

- Discussions : Estime de soi; Affirmation de soi.
- Glossaire : Estime de soi.

SECTION 2 Je suis moi, un point c'est tout!

Thématiques abordées

- Identité sexuelle et de genre
- Orientation sexuelle
- Sexe
- Expression de genre
- Adulte de confiance

Objectifs

- Enseigner aux enfants les différentes définitions des concepts en lien avec l'identité sexuelle et de genre.
- Accompagner les enfants dans le développement et la connaissance de leur propre identité sexuelle et de genre.
- Définir ce qu'est un-e adulte de confiance et son rôle.

Sections de référence

- Discussions : Adulte de confiance; Respect; Diversité.
- Glossaire : Créatif-ve dans le genre; Discrimination; Droits des enfants; Égalité; Estime de soi; Expression de genre; Genre; Homophobie; Identité de genre; Non binaire; Orientation sexuelle; Sexisme; Transphobie.

SECTION 3 Nos corps en changement

Thématiques abordées

- Puberté
- Diversité et image corporelle

Objectifs

- Sensibiliser les enfants aux changements corporels, affectifs et cognitifs liés à la puberté.
- Rassurer les enfants sur le rythme variable de ces changements.
- Aider les enfants à identifier les émotions vécues en lien avec la puberté.
- Renforcer chez les enfants une image corporelle positive.

Sections de référence

- Discussions : Corps; Parties sexuelles; Puberté.
- Glossaire : Érection; Estime de soi; Image corporelle; Lubrification vaginale; Masturbation; Parties intimes; Puberté.

SECTION 4 L'amour, le vrai? et Prêt·e, pas prêt·e

Thématiques abordées

- Lois
- Consentement légal
- Éveil amoureux et sexuel
- Relations saines
- Consentement à des activités sexuelles ou intimes

Objectifs

- Introduire la notion de consentement sexuel légal et les lois s'y rattachant.
- Normaliser les émotions liées à l'éveil amoureux et sexuel.
- Aborder les caractéristiques des relations amoureuses saines.
- Aborder les caractéristiques du consentement à des activités sexuelles ou intimes.

Sections de référence

- Discussions : Éveil amoureux et sexuel; Bulle, consentement et intimité; Amitié et relations saines.
- Glossaire : Consentement; Égalité; Exploitation sexuelle; Orientation sexuelle; Relation sexuelle.

SECTION 5 Quand ça ne va pas, il y a de l'aide.

Thématiques abordées

- Image corporelle
- Violence et cyberviolence sexuelle
- Petite voix (instinct)
- Dévoilement
- Adulte de confiance

Objectifs

- Informer les enfants sur les ressources d'aide existantes pour elles-eux.
- Susciter la réflexion concernant la violence sexuelle.
- Aider les enfants à reconnaître les gestes de violence sexuelle, les techniques des agresseur·e·s ainsi que les situations à risque.
- Encourager les enfants à écouter leur instinct pour détecter les dangers.
- Enseigner aux enfants les habiletés de protection.
- Encourager les enfants à dévoiler les situations de violence sexuelle aux adultes de confiance.

Sections de référence

- Discussions : Adulte de confiance; Petite voix et situations à risque; Bons et mauvais secrets; Gestes inacceptables et violence sexuelle; Séquence d'autoprotection; Protection de la vie privée en ligne.
- Glossaire : Adulte de confiance; Autoprotection; Cyberviolence sexuelle; Exploitation sexuelle; Geste inacceptable; Image corporelle; Petite voix; Secrets, Situation à risque; Violence sexuelle.

SECTION 6 Les secrets...

Thématiques abordées

- Bons et mauvais secrets
- Dévoilement

Objectifs

- Enseigner aux enfants les caractéristiques des bons et des mauvais secrets.
- Encourager les enfants à dévoiler les situations de violence sexuelle aux adultes de confiance.

Sections de référence

- Discussions : Adulte de confiance; Petite voix et situations à risque; Bons et mauvais secrets; Gestes inacceptables et violence sexuelle; Séquence d'autoprotection.
- Glossaire : Adulte de confiance; Autoprotection; Geste inacceptable; Secrets; Violence sexuelle.

SECTION 7 Stéréo quoi?

Thématiques abordées

- Stéréotypes
- Diversité

Objectifs

- Encourager les enfants à adopter une posture d'ouverture et d'acceptation face à la diversité.
- Déconstruire les stéréotypes de genre.

Sections de référence

- Discussions : Respect; Diversité; Déconstruction des stéréotypes de genre.
- Glossaire : Discrimination; Droits des enfants; Égalité; Stéréotypes de genre.

SECTION 8 Club de lecture

Thématiques abordées

- Éducation à la sexualité
- Stéréotypes de genre
- Diversité familiale
- Identité de genre
- Orientation sexuelle
- Habiletés de protection

Objectifs

- Offrir à l'enfant des références qu'elle-il peut consulter, seul-e, avec son parent ou un-e autre adulte de confiance, afin d'obtenir des réponses à ses questions.
- Exposer l'enfant à des modèles diversifiés et non stéréotypés.

SECTION 9 Activité récapitulative

Thématiques abordées

- Habiletés de protection

Objectifs

- Faire un retour avec l'enfant sur les principaux sujets abordés dans le cahier.



FICHE TECHNIQUE

3

Certificat C'est moi qui garde le cap! 6-9 ans



C'est moi qui garde le cap!

Félicitations!

Nom de l'enfant



Tu as complété ton cahier *Paroles de Boussole*.

Tu as maintenant de nombreux outils en main pour t'aider lorsque tu te poses des questions concernant l'intimité, la sécurité et l'égalité.

Conserve ton cahier et consulte-le chaque fois que tu en ressens le besoin. Et n'oublie pas que les adultes de confiance sont toujours là pour t'accompagner, répondre à tes questions et assurer ta sécurité.



FICHE TECHNIQUE

4

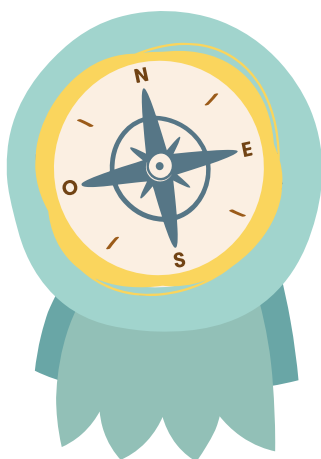
Certificat C'est moi qui garde le cap! 10-12 ans



C'est moi qui garde le cap!

Félicitations!

Nom de l'enfant



Tu as complété ton cahier *Paroles de Boussole*.

Tu as maintenant de nombreux outils en main pour t'aider lorsque tu te poses des questions concernant la sexualité.

Conserve ton cahier et consulte-le chaque fois que tu en ressens le besoin. Et n'oublie pas que les adultes de confiance sont toujours là pour t'accompagner, répondre à tes questions et assurer ta sécurité.



FICHE TECHNIQUE

5

Jeu Marvin, serpents et échelles

Jeu de réflexion sur les relations saines et égalitaires



Nombre de joueur·se·s

De deux à quatre (pour jouer en plus grand groupe, faire des équipes).



Matériel

- Tapis de jeu *Marvin, serpents et échelles*
- Tout objet pouvant servir de pion (élastique à cheveux, trombone, cocotte de sapin, etc.). L'imagination est la bienvenue!
- Dé à jouer (on peut en trouver dans plein d'autres jeux!)



Déroulement

- La première personne à obtenir un 6 commence.
- Elle lance le dé et se déplace à la case correspondante.
- L'adulte pose une question qui correspond à la couleur de la case sur laquelle elle se trouve.
- Une bonne réponse permet de demeurer sur cette case (et d'emprunter l'échelle s'il y en a une) tandis qu'une mauvaise réponse fait revenir à la case précédente*.
- Case serpent : une bonne réponse permettra d'éviter le serpent et de demeurer sur la case, mais une mauvaise réponse nous fera glisser jusqu'au bas du serpent!
- Le première personne qui atteint la case **Arrivée** gagne.



Consignes pour l'adulte

Le jeu *Marvin, serpents et échelles* est un jeu de réflexion sur les relations saines et égalitaires, adapté du jeu de serpents et échelles classique. Il existe deux versions du jeu : la version 6-9 ans et la version 10-12 ans. N'hésitez pas à adapter les questions posées en fonction du groupe avec lequel vous jouez.

* Puisque les questions de réflexion servent à développer l'esprit critique de l'enfant, nous conseillons de ne pas la-le faire reculer en cas de mauvaise réponse à ce type de questions. Corrigez simplement les propos en ajoutant certains messages clés.

* * Pour les questions MISE EN SITUATION, lorsqu'un·e autre enfant apporte son aide pour répondre à la question, elle·il a le droit d'avancer d'une case gratuitement.

QUESTIONS - VERSION 6-9 ANS



Cases jaunes : des questions

sur les rôles et stéréotypes de genre

- **Question de réflexion :** Est-ce que ça existe des métiers de filles et des métiers de garçons? Explique ta réflexion.
- **Question de réflexion :** Un stéréotype de genre, c'est une fausse idée qu'on se fait sur ce que les filles et les garçons devraient aimer, être en mesure ou pas de faire, ou comment elles et ils devraient se comporter. Ces idées placent les enfants et les adultes dans des petites cases dont il est difficile de sortir parce qu'on peut ressentir beaucoup de pression à demeurer dans ces cases. Elles ne représentent pas bien la diversité du monde. Elles peuvent parfois nous empêcher d'être libres et d'être qui on est vraiment. Nomme un stéréotype que tu as déjà entendu. Es-tu d'accord avec ce stéréotype? Pourquoi?
- **Vrai ou faux?** Chaque personne est unique.
- **Vrai ou faux?** Les garçons peuvent se faire des câlins.
- **Question quizz :** Les garçons peuvent...
 - A. pleurer
 - B. jouer au basketball
 - C. se mettre du vernis à ongles
 - D. peindre
 - E. toutes ces réponses
- **Question quizz :** Les filles peuvent...
 - A. aimer les maths
 - B. jouer au volleyball
 - C. se maquiller
 - D. foncer pour avoir ce qu'elles veulent
 - E. toutes ces réponses
- **Vrai ou faux?** C'est en essayant de nouvelles choses qu'on peut savoir si on aime ça.
- **Vrai ou faux?** Les garçons ont plus besoin de bouger que les filles.
- **Question qui suis-je? (femme célèbre) :** Je suis autrice et illustratrice. J'écris des livres qui parlent de monstres, de pets et de stéréotypes de genre. Aux États-Unis, certains de mes livres ont été interdits.
Réponse : Elise Gravel
- **Vrai ou faux?** Tous les enfants vivent de la peur, de la colère, de la tristesse et plusieurs autres émotions.

- **Question de réflexion :** Certaines personnes disent que les garçons ne devraient pas pleurer ou porter du rose. Pourquoi penses-tu qu'elles disent cela?

Réponse suggérée : Elles peuvent dire ça parce que c'est ce qu'elles ont appris de leur propre parent ou dans la culture, qui a souvent mis de l'avant que les garçons devaient être forts et ne pas montrer leurs émotions... Mais évidemment, c'est faux de penser cela, parce que pleurer est un réflexe naturel. Aussi, le marketing a tout fait pour qu'on attribue la couleur rose aux filles, (alors qu'étrangement, ce n'était pas le cas à d'autres époques, où c'était plutôt le bleu qui était une couleur "féminine"). Encore une fois, c'est une idée fausse. Même que dans certaines cultures, les hommes portent, encore aujourd'hui, la jupe!

- **Mise en situation.** C'est une journée spéciale à l'école. Pour célébrer la fin de l'année scolaire, les enseignant·e-s ont organisé plusieurs activités et les élèves peuvent choisir ce qui les intéresse. Ali a envie de participer à l'activité « Coiffe ton prof », parce qu'il pourra maquiller les enseignant·e-s et leur faire de jolies coiffures, mais il hésite, parce que ses amis ont ri de lui quand il a dit qu'il voulait participer à cette activité. Finalement, Ali s'inscrit à l'activité de soccer avec ses amis. Il ne s'amuse pas vraiment et il regrette de ne pas avoir écouté son cœur. Pourquoi crois-tu qu'Ali a choisi une activité qui ne lui plaisait pas vraiment?

Réponse suggérée : Ce n'est pas toujours facile d'être soi-même quand les autres ne nous encouragent pas ou même rient de nous et de nos choix. Ça peut avoir un impact sur l'estime et la confiance en soi... Pour éviter que ça se produise, il est important de ne pas se moquer des choix des autres et de les laisser être qui elles·ils ont envie d'être.

- **Modèle.** Nomme un film, une émission de télé ou un livre que tu connais qui parle d'une fille courageuse, forte et déterminée. **Référez-vous à la section Références de l'Atlas pour des suggestions de lectures.**
- **Modèle.** Nomme un film, une émission de télé ou un livre que tu connais qui parle d'un garçon sensible, doux et gentil. **Référez-vous à la section Références de l'Atlas pour des suggestions de lectures.**
- **Modèle.** Nomme une personne dans ton entourage qui exerce un métier non conventionnel (un métier qui n'est pas traditionnellement associé à son genre).
- **Vrai ou faux?** Une fille aux cheveux courts, ça se peut.
- **Vrai ou faux?** Un garçon qui excelle en patinage artistique, ça se peut.
- **Devinette.** Mon premier est un endroit dans lequel broutent les animaux de ferme. Mon deuxième est un liquide à saveur de fruits que les enfants apprécient. Mon troisième est la septième lettre de l'alphabet. Mon tout est une croyance ou une opinion qu'on se fait d'une personne sans la connaître réellement.
Réponse : préjugé

Cases turquoise :

les relations (amour, amitié, etc.)

- **Vrai ou faux?** Un·e adulte ne peut jamais être l'amoureux·se d'un·e enfant.
- **Vrai ou faux?** Les gestes d'affection, comme les câlins, il est préférable de les garder pour les gens que je connais bien et avec qui je me sens bien, par exemple ma famille et mes ami·e·s.
- **Question de réflexion :** C'est quoi, selon toi, être un ou une bon·ne ami·e?

Pistes de réponses : points en commun, plaisir partagé, complicité, honnêteté, confiance, écoute, entraide, soutien, réciprocité, attachement mutuel, ouverture, respect, acceptation.

- **Question de réflexion :** Est-ce possible d'être en amour quand on a 6, 7, 8 ou 9 ans? Explique ta réponse.
- **Question quizz :** On dit souvent que pour qu'une amitié soit saine, elle doit être réciproque. Qu'est-ce que ça signifie?

Piste de réponse : il y a un lien d'attachement mutuel entre les deux personnes, chacun·e compte sur l'autre et est présent·e pour l'autre.

- **Question quizz :** Laquelle de ces habitudes te permet de t'entendre plus facilement avec les autres?
 - A. partager mes jouets lorsqu'on joue ensemble
 - B. écouter l'autre lorsqu'elle·il me parle
 - C. essayer de régler les conflits en trouvant des solutions de rechange
 - D. rester soi-même
 - E. toutes ces réponses

- **Mise en situation.** Léon joue souvent avec son amie Lily-Jade, c'est sa meilleure amie. Jason, un autre ami de Léon, n'aime pas beaucoup Lily-Jade. Aujourd'hui, Jason joue chez Léon. Lily-Jade vient cogner à la porte. Jason demande à Léon de ne pas répondre et de faire semblant qu'ils ne sont pas là. Il se moque de Lily-Jade. Lily-Jade entend Jason et Léon rigoler par la fenêtre ouverte. Elle se met à pleurer et se sauve en courant. Comment crois-tu que Lily-Jade se sent? Et Léon? Comment crois-tu que Léon aurait pu agir? Qu'est-ce qu'il devrait faire maintenant?

- **Devinette.** Mon premier est un adjectif qu'on utilise quand on veut dire à notre parent qu'on aime le souper qu'elle·il a cuisiné. Mon deuxième est ce qu'indique une horloge. Mon tout est un sentiment que l'amitié et l'amour peuvent apporter dans ton cœur. **Réponse :** Bonheur

- **Question de réflexion :** Prendre soin de soi, c'est aussi se démontrer de l'amour à soi-même. Nomme trois façons dont tu peux prendre soin de toi.

Réponses suggérées : se reposer quand on est fatigué·e, se coucher tôt, se laver, se brosser les dents, manger des aliments sains, bouger, faire des choses qui nous rendent heureux·se, être avec des personnes qu'on aime et qui nous aiment, accepter de ne pas être parfait·e et de faire des erreurs, se pardonner, écouter notre tête et notre cœur quand ça ne va pas et aller chercher de l'aide.

- **Question de réflexion :** Certaines personnes pensent que lorsqu'un garçon et une fille jouent souvent ensemble, c'est parce qu'elles-ils sont amoureux·se·s. Qu'en penses-tu? Explique ta réponse.
- **Mise en situation :** Depuis quelque temps, Jasmine et Mika ont moins de points en commun et s'amuse moins ensemble. Jasmine sait que c'est important d'avoir des points en commun pour avoir du plaisir avec des ami·e·s, donc elle fait semblant d'aimer les mêmes choses que Mika, alors qu'au fond, ça ne l'amuse pas du tout. Penses-tu que c'est une bonne idée? Quelles conséquences ça peut avoir de faire semblant et de ne pas être tout à fait soi-même avec ses ami·e·s?

Cases orange :

des questions sur la diversité

- **Devinette.** Mon premier est le verbe dire à l'impératif, à la deuxième personne du singulier. Mon deuxième est un invertébré (petit animal au corps mou) qui rampe souvent sur le sol les jours de pluie. Mon troisième est un synonyme de grande ville. Mon tout représente toute la variété qu'on peut voir dans notre société. **Réponse : Diversité**

- **Vrai ou faux?** Tous les corps sont beaux!

- **Question de réflexion :** Quand on grandit et que notre corps change, il arrive des moments où il se peut qu'on le trouve moins beau ou qu'on l'aime moins. On peut alors se rappeler tout ce que ce corps nous permet de faire et apprécier cela. Qu'es-tu fier·ère de pouvoir faire grâce à ton corps?

- **Vrai ou faux?** Les parties intimes se ressemblent toutes. Réponse : **Faux, elles sont toutes différentes et elles changent au fil du temps.**

- **Vrai ou faux?** Ton corps change tout au long de ta vie, y compris à l'âge adulte.

- **Mise en situation.** C'est la fête des Mères, et en classe on prépare des cartes de souhaits personnalisées. Sami demande à son enseignante de lui remettre deux cartes à décorer plutôt qu'une seule. Pourquoi? Est-ce possible d'avoir deux mamans? Peux-tu me parler de diverses familles qui existent?

- **Mise en situation.** Ton amie Cloé est triste aujourd'hui. Elle dit que des garçons de sa classe se sont moqués d'elle lors du cours d'éducation physique. Ils ont tenu des propos inacceptables, ont ri de son corps et dit qu'elle allait briser le trampoline parce qu'elle est trop lourde. Qu'est-ce que ce genre de mots peut avoir comme impact pour Cloé? Toi, que pourrais-tu faire dans cette situation pour aider Cloé?

- **Question quizz :** Qu'est-ce que la diversité?

1. une forme de champignon qui pousse dans la forêt amazonienne
2. un mot qui met en valeur toutes les différences entre les individus et qui doit être célébré
3. le nom d'une constellation

- **Question quizz :** La discrimination c'est de traiter différemment (exclure, préférer ou différencier) une personne en raison de ses caractéristiques personnelles (âge, culture, **genre**, couleur de peau, préférences amoureuses, etc.). Lorsque je suis témoin de discrimination, je peux...

- D. offrir mon soutien à la personne victime
- E. demander à la personne qui pose les gestes ou qui tient des propos déplacés d'arrêter
- F. dénoncer la situation à un·e **adulte de confiance**

G. toutes ces réponses

- **Question quizz :** Nomme deux formes de diversité ou plus. Assurez-vous d'avoir posé la question quizz : Qu'est-ce que la diversité?

Réponses suggérées : Diversité des corps, diversité des familles, diversité des langues, diversité de religion, diversité amoureuse, diversité des capacités, diversité des personnalités, etc.

- **Vrai ou faux?** La différence, c'est beau!
Explique pourquoi.
- **Vrai ou faux?** Faire des commentaires ou rire de quelqu'un si ce n'est pas devant la personne, ce n'est pas grave et ça n'aura pas de conséquences.
- **Vrai ou faux?** Parfois, ça demande du courage de montrer notre différence (ou notre unicité) parce qu'il arrive qu'on voudrait être comme tout le monde.

Cases mauves :

mimes. Il sera possible de rester sur sa

case si quelqu'un devine ce qui est mimé.

- Dessiner
- Jouer au hockey
- Danser le ballet
- Jouer aux échecs
- Jouer au baseball
- Peindre
- Faire du patin artistique
- Faire des constructions de LEGO
- Méditer
- Sauter à la corde
- Jouer à la poupée
- Parler au téléphone
- Jouer aux jeux vidéo
- Chanter
- Faire du karaté
- Sauter sur un trampoline
- Lire
- Jouer au ballon poire
- Construire quelque chose
- Étudier
- Faire de la planche à roulettes

QUESTIONS - VERSION 10-12 ANS



Cases jaunes : des questions

sur les rôles et stéréotypes de genre

- **Question quizz** : C'est quoi un stéréotype de genre?

Réponse suggérée : Un stéréotype de genre, c'est une fausse idée qu'on se fait sur ce que les filles ou les garçons devraient aimer, être en mesure ou pas de faire, ou comment elles et ils devraient se comporter. Ces idées placent les enfants et les adultes dans des petites boîtes dont il est difficile de sortir. Elles ne représentent pas bien la diversité du monde. Elles peuvent parfois nous empêcher d'être libres et d'être qui on est vraiment.

- **Question quizz** : C'est quoi le sexisme?

Réponse suggérée : Forme de discrimination fondée sur le genre et basée sur l'idée que la femme est inférieure à l'homme. La discrimination, c'est le fait de ne pas traiter les gens de façon égalitaire, à cause de leur genre, de leur identité de genre, de leur orientation sexuelle, de leur couleur de peau, de leur origine, de leurs capacités et de bien d'autres choses encore. La discrimination va à l'encontre des droits de la personne.

- **Question de réflexion** : Quels impacts les stéréotypes peuvent-ils avoir sur nous?

Réponse suggérée : Ils peuvent parfois nous empêcher d'être libres et d'être qui on est vraiment. Ils peuvent influencer nos choix dans plein de domaines (carrière, style vestimentaire, champs d'intérêt, sports, domaines d'études, etc.).

Ils peuvent aussi influencer nos comportements : la façon dont on s'affirme, la place qu'on prend dans un groupe, les attentes des autres envers nous, etc. Les stéréotypes affectent aussi la façon dont on se perçoit, notre image corporelle et notre estime de soi.

- **Devinette**. Mon premier est une onomatopée pour appeler quelqu'un. Mon deuxième est une autre façon de dire le mot garçon. Mon troisième est l'endroit le plus douillet de ta chambre. Mon quatrième est une boisson chaude. Mon tout est le fait de s'assurer que toutes les personnes, peu importe leur sexe ou leur genre, soient traitées de la même façon et qu'elles aient les mêmes droits, possibilités et responsabilités dans la vie. **Réponse** : Égalité

- **Question quizz** : Les stéréotypes peuvent avoir des conséquences négatives sur les enfants, comme ne pas pouvoir être qui elles-ils sont vraiment. Nomme d'autres exemples.

Réponses possibles : choix de carrière, façon dont on exprime nos émotions, goûts et intérêts, estime de soi, bien-être, etc.

- **Question qui suis-je? (femme célèbre)** : Je suis autrice et illustratrice. J'écris des livres qui parlent de monstres, de pets et de stéréotypes de genre. Aux États-Unis, certains de mes livres ont été interdits.

Réponse : Elise Gravel

- **Question qui suis-je? (femme célèbre) :** Quelle était la profession de Marie Curie? Indice : elle a déjà remporté deux prix Nobel. **Réponse :** scientifique. Elle a découvert deux éléments radioactifs : le polonium et le radium.
- **Question qui suis-je? (femme célèbre) :** Qui est Pauline Marois? **Réponse :** Elle a été la première ministre du Québec de septembre 2012 à avril 2014 et la première femme à occuper cette fonction.
- **Question qui suis-je? (femmes célèbres) :** Les suffragettes sont des femmes qui, au début des années 1900, revendiquaient les mêmes droits pour les femmes que pour les hommes au Canada. Quel droit leur lutte a-t-elle permis d'obtenir? **Réponse :** Le droit de vote. Les femmes ont obtenu ce droit en 1918 au Canada et en 1940 au Québec.
- **Vrai ou faux?** Les femmes et les hommes qui occupent le même emploi gagnent aujourd'hui un salaire identique. **Réponse :** Faux. Selon le Conseil du statut de la femme, les hommes gagnent en moyenne 9 % de plus que les femmes pour un même emploi. On peut donc dire que même s'il est vrai qu'il y a eu de l'amélioration, ce n'est pas vrai que l'égalité existe partout dans notre société.
- **Vrai ou faux?** Il y a autant d'hommes que de femmes qui choisissent la profession d'enseignant·e. **Réponse :** Faux. Selon le ministère de l'Éducation du Québec, dans le domaine de l'éducation préscolaire et primaire, 88 % du personnel enseignant sont des femmes. Les professions où on doit prendre soin des autres sont occupées en plus grand nombre par les femmes. Les rôles et stéréotypes de genre éduquent justement les filles à prendre soin et cela commence aussi tôt que pendant la petite enfance, lorsqu'on leur offre des poupées à bercer et à soigner.
- **Mise en situation.** Léana va au magasin avec sa mère pour acheter un marteau pour son projet de construction d'une cabane dans un arbre. Elle trouve un marteau rose qui semble de la bonne grandeur pour elle. Toutefois, lorsqu'elle compare le prix avec le marteau bleu, elle se rend compte que le marteau rose est 5 \$ plus cher. Selon toi, pourquoi le marteau rose est-il plus cher que le marteau bleu? **Réponse :** Ceci est lié à la taxe rose. C'est une pratique commerciale qui consiste à gonfler les prix des produits pour femmes par rapport aux mêmes produits pour hommes. On retrouve souvent cette pratique lors de la mise en marché des produits d'hygiène féminine, par exemple.
- **Mise en situation.** Grizzly aime beaucoup aider ses pères à prendre soin de sa petite sœur. Il décide d'accompagner son père à un café-rencontre de nouveaux parents qui a lieu à la bibliothèque municipale. En arrivant, il constate que son père est le seul homme, les autres personnes présentes étant toutes des mamans. Il est triste de constater que c'est le cas, mais il est aussi fier de son père. Selon toi, pourquoi le papa de Grizzly est-il le seul homme qui participe au café-rencontre parents-bébés?
Réponse suggérée : De nos jours, la mère est « encore » la personne à qui on associe rapidement la responsabilité des soins des tout-petits. L'idée que la mère est la personne qui connaît le mieux son enfant et qui répond de la façon la plus adéquate à ses besoins persiste. De plus, la mère demeure le parent auquel les informations sont transmises en priorité. C'est avec elle que les intervenant·e·s traitent le plus souvent, y compris lorsque c'est le père qui accompagne ou vient chercher l'enfant. Cela empêche les papas d'occuper pleinement leur rôle et de prendre leurs responsabilités. De plus, pour toutes les familles qui ne sont pas composées d'une mère et d'un père, cela n'a aucun sens.

- **Question de réflexion :** Connais-tu la différence entre la galanterie et la courtoisie?

Réponse suggérée : La galanterie, c'est une politesse empressée auprès des femmes, ou encore des propos ou compliments se voulant flatteurs envers les femmes (Larousse). Même si la galanterie part d'une bonne intention, elle envoie le message que les femmes méritent une attention particulière, étant plus fragiles, plus sensibles aux compliments ou plus faibles que les hommes. La courtoisie, elle, peut s'appliquer à tout le monde; il s'agit d'être attentionné-e envers les autres, sans lien avec leur genre.

- **Mise en situation.** La tante de Jules est enceinte. Lorsqu'il l'accompagne pour faire des courses, les gens lui parlent souvent de sa grossesse. Ils lui demandent si elle attend un garçon ou une fille. Pourquoi crois-tu que les gens posent cette question?

Réponse suggérée : Parce que ça aide les gens à avoir une idée de qui va être cet enfant. Quand les gens connaissent le sexe et le genre du bébé, ils se mettent à imaginer quels seront ses champs d'intérêt, ses goûts, sa personnalité, ses traits de caractère. C'est un exemple de stéréotype de genre.

- **Question de réflexion :** On observe souvent que les adultes choisissent des jouets pour leurs enfants en fonction du sexe qui leur est assigné à la naissance. Par exemple, aux enfants nés de sexe féminin, on offre des poupées, tandis qu'aux enfants nés de sexe masculin, on offre des blocs de construction, des camions. Crois-tu que ce genre de choix peut avoir une influence sur l'avenir des enfants? Comment? Qu'est-ce que ça leur enseigne?

Réponse suggérée : Quand on offre des poupées aux filles, on développe davantage leurs habiletés de prendre soin des autres. Quand on offre des camions et des blocs aux garçons, on développe davantage leurs habiletés logiques, mathématiques et motrices. Le problème, c'est que si on n'offre que ce type de jouets, on offre seulement quelques possibilités aux enfants. On leur envoie le message que c'est à ces domaines qu'elles et ils sont destiné-e-s et cela limite leur plein potentiel!

- **Modèle.** Nomme un film, une émission de télé ou un livre que tu connais qui parle d'une fille courageuse, forte et déterminée. **Référez-vous à la section Références de l'Atlas pour des suggestions de lectures.**
- **Modèle.** Nomme un film, une émission de télé ou un livre que tu connais qui parle d'un garçon sensible, doux et gentil. **Référez-vous à la section Références de l'Atlas pour des suggestions de lectures.**
- **Modèle.** Nomme une personne dans ton entourage qui exerce un métier non conventionnel.
- **Question quizz :** Qu'est-ce qui est célébré tous les 8 mars? **Réponse :** la Journée internationale des droits des femmes. Cette journée a été mise en place en 1977 par l'Organisation des Nations Unies (ONU) dans le but de promouvoir l'égalité entre les hommes et les femmes et de continuer la lutte pour que les droits des femmes soient reconnus à travers le monde.
- **Vrai ou faux?** Les pères ont toujours eu accès à des congés rémunérés au Québec à l'arrivée d'un-e enfant. **Réponse :** **Faux**, le congé de paternité rémunéré existe depuis 2006 seulement.

- **Vrai ou faux?** Les normes sociales et culturelles et les convictions religieuses sont des facteurs qui influencent les rôles de genre. **Réponse :** Vrai. Les normes sociales et culturelles sont souvent liées à des valeurs profondes et à des apprentissages qu'on fait au sein de notre famille, de notre communauté, et qui sont parfois transmis de génération en génération. Ces valeurs et normes influencent la façon dont on perçoit la sexualité et nos attentes en lien avec le genre d'une personne.

Cases turquoise :

les relations (amour, amitié, etc.)

- **Question de réflexion :** C'est quoi la différence entre l'amour et l'amitié?
- **Question quizz :** Est-ce que ça se peut, être amoureux·se d'une personne du même genre que soi?
- **Question de réflexion :** Dans les émissions pour jeunes, il est fréquent de voir les préadolescent·e·s et adolescent·e·s très préoccupé·e·s par le fait d'être en amour, ou d'être en couple. Penses-tu que ça reflète la réalité de tou·te·s les jeunes? Est-ce possible de préférer ne pas avoir de chum ou de blonde?
- **Question quizz :** Nomme une sensation physique qu'on peut ressentir lorsqu'on est amoureux·se (voir la discussion Éveil amoureux et sexuel).
- **Vrai ou faux?** À la préadolescence, il arrive qu'on se sente moins proche de nos parents et plus gêné·e·s de parler avec eux, et qu'on préfère être avec nos ami·e·s et leur réserver nos confidences.

Réponse suggérée : Toutefois, il ne faut jamais oublier qu'en cas de problème, nos ami·e·s ne peuvent pas nous aider de la même façon qu'un·e adulte. Il est important d'en parler à un·e adulte de confiance.

- **Question quizz :** Une relation saine, ça comprend
 - A. du respect, de l'écoute, de la confiance et de l'entraide
 - B. du respect, de l'écoute, de la confiance et un peu de jalousie
 - C. du respect, de l'écoute, de la confiance et du contrôle
- **Question quizz :** Voici quatre énoncés concernant les relations saines et égalitaires. Quelles affirmations parmi les suivantes sont fausses?
 - A. Être aimable, à l'écoute, ouvert·e et respectueux·se envers les autres, c'est la base des relations saines et égalitaires.
 - B. Il est impossible d'être ami·e avec quelqu'un d'un autre genre que le nôtre.
 - C. Un·e vrai·e ami·e ne devrait jamais tenter de me faire sentir coupable ou de me manipuler pour que je fasse ce dont elle ou il a envie.
 - D. Quand un·e ami·e m'insulte, je dois l'accepter parce que c'est le genre de chose que font les ami·e·s.
- **Question quizz :** Qu'est-ce que l'empathie?
 - A. une région du sud de l'Italie
 - B. la capacité de se mettre à la place des autres et de comprendre comment elles et ils se sentent
 - C. Une maladie rare qu'on peut attraper en voyage
- **Vrai ou faux?** Lorsque je suis en amour avec quelqu'un, je dois éviter de donner mon opinion si elle est différente de celle de mon amoureux·se. Comme ça, j'évite les chicanes.

- **Mise en situation.** Ton ami Arthur est le plus populaire de la gang. Tout le monde rit quand il parle et il a des idées vraiment créatives. Cependant, Arthur dérange aussi beaucoup en classe et il répond aux professeur·e·s. Aujourd'hui, vous avez une remplaçante et Arthur essaie de convaincre les autres élèves de la classe de cacher ses souliers à la récréation. Tu ne te sens pas bien avec cette demande et tu n'as pas envie de participer à sa blague, mais tout le monde semble vouloir dire oui. Que pourrais-tu faire?

- **Mise en situation.** Nicolas et Jason sont amis depuis la maternelle. Ils passent tout leur temps ensemble et jouent à des jeux vidéos le soir quand leurs parents ne les laissent pas sortir. Cependant, depuis qu'ils sont en 6^e année, Nicolas agit drôlement envers Jason. Quand ils sont à l'école, Nicolas va jouer avec d'autres amis et ignore Jason à la récréation. Il a même une amoureuse depuis deux semaines. Il ne parle à Jason que le soir, lorsqu'ils sont en ligne ensemble. Comment crois-tu que Jason se sent dans cette situation? Que pourrait-il faire?

- **Question quizz :** Il existe plusieurs façons d'exprimer son attirance envers quelqu'un d'autre. Parmi ces choix, quelle façon ne convient pas?

- Par des comportements comme lui sourire en la-le regardant, s'asseoir proche de l'autre, lui tenir la main, lui faire plaisir avec des petites attentions, passer du temps ensemble;
- Par des paroles, comme « je suis bien avec toi », « je t'apprécie », « je t'aime »;
- Par des questions, comme « est-ce que je peux me coller contre toi? », « est-ce que je peux te faire un câlin? »;
- Par des comportements comme rabaisser l'autre, rire d'elle ou de lui, la-le pousser, attirer son attention de manière négative.

Cases orange :

des questions sur la diversité

- **Vrai ou faux?** Tous les humains sont uniques.
- **Question de réflexion :** Être différent·e·s et uniques, ça a des avantages. D'après toi, quels sont-ils?

Réponses suggérées : pouvoir s'entraider selon nos forces, apprendre des autres et apprendre des choses aux autres, découvrir le monde, avoir des idées inusitées, ne pas être comme tout le monde, etc.

- **Vrai ou faux?** Nous sommes tous égaux.

Réponse suggérée : Vrai et faux. Les humains sont tous égaux, ils ont les mêmes droits fondamentaux et ont tous des besoins semblables : être en sécurité, être aimés, se nourrir, se loger, se vêtir, s'accomplir, etc. Cependant, lorsqu'on observe la façon dont se déroulent les choses dans la société, on voit rapidement que tous ne naissent pas avec les mêmes privilèges. Certains ont accès plus facilement à des soins de santé, par exemple. Ou encore, certains trouvent plus facilement un emploi. Les droits des humains ne sont malheureusement pas respectés de la même manière par tous et dans toutes les sociétés, même s'ils le devraient.

- **Question quizz :** L'homophobie c'est la peur et la haine des personnes homosexuelles, ou encore de celles qu'on présume homosexuelles. Lorsque tu entends un·e ami·e utiliser une insulte homophobe, tu peux :
 - A. lui rappeler que ce genre de mots est inacceptable, puisqu'il s'agit d'un mot homophobe
 - B. aller trouver un·e adulte de confiance pour qu'elle·il fasse une intervention bienveillante
 - C. t'excuser auprès de la personne visée par l'insulte en lui mentionnant que tu n'es pas d'accord avec l'utilisation de ce genre de mots
 - D. toutes ces réponses.

- **Vrai ou faux?** Tous ces articles peuvent appartenir à la même personne : un legging tout doux à imprimé pastel, un coton ouaté coloré avec des oreilles de lapin, des souliers de course noirs, un pyjama à imprimé de jeux vidéos, une casquette avec des planches de surf, une salopette en jeans, des bottillons en cuir, une robe à paillettes, un habit de hockey...

- **Mise en situation.** Sari vient d'arriver d'Afghanistan avec sa famille. Il ne parle pas très bien le français et à la récréation, il se retrouve souvent seul. Que pourrais-tu faire pour l'aider à s'intégrer?

- **Vrai ou faux?** Les parties intimes se ressemblent toutes. **Réponse :** Faux, elles sont toutes différentes et elles changent au fil du temps.

- **Question quizz :** Nomme deux formes de diversité ou plus.

Réponses suggérées : Diversité corporelle, diversité familiale, diversité culturelle et religieuse, diversité sexuelle et amoureuse, diversité fonctionnelle, diversité neurologique, etc.

- **Devinette.** Mon premier est un contenant avec lequel tu peux jouer dans le sable. Mon deuxième est l'endroit où tu passes toutes tes nuits. Mon troisième est un jeu au cours duquel tu lances des fléchettes sur une cible. Mon quatrième est la neuvième lettre de l'alphabet. Mon cinquième est une boisson chaude à base d'herbes. Mon tout est le fait de se sentir uni·e·s avec les autres personnes dans un esprit de communauté et d'entraide, malgré nos différences.

Réponse : Solidarité

Cases mauves :

mimes. Il sera possible de rester sur sa

case si quelqu'un devine ce qui est mimé.

- Dessiner
- Jouer au hockey
- Danser le ballet
- Jouer aux échecs
- Jouer au baseball
- Peindre
- Faire du patin artistique
- Faire des constructions de LEGO
- Méditer
- Sauter à la corde
- Jouer à la poupée
- Parler au téléphone
- Jouer aux jeux vidéo
- Chanter
- Faire du karaté
- Sauter sur un trampoline
- Lire
- Jouer au ballon poire
- Construire quelque chose
- Étudier
- Faire de la planche à roulettes

GLOSSAIRE

Quand expliquer la sexualité aux enfants devient compliqué, voici un petit guide tout simple! Psit! **Les définitions en jaune sont réservées aux 10-12 ans.** Toutefois, si un·e enfant vous pose une question sur l'un de ces thèmes ou encore si vous souhaitez corriger des propos entendus, nous vous invitons à adapter les définitions au niveau de développement d'un·e enfant de 6-9 ans. Servez-vous de la fiche « *Comment répondre aux questions des enfants* » qui se trouve en page 10 de cet outil.

Adulte de confiance

Quelqu'un que tu aimes voir, avec qui tu te sens bien, qui t'aide quand tu as un problème. L'adulte de confiance respecte toujours ton intimité, ta bulle et tes limites.

Autoprotection

L'ensemble des choses que tu peux faire lorsque tu te trouves dans une situation où ta petite voix te dit que tu es en danger. Tou·te·s les enfants ont ce droit.

Bulle

L'espace autour de toi dont tu as besoin pour te sentir bien. Elle peut être grande ou petite, cela dépend de chaque personne et change en fonction de la situation.

Cyberviolence sexuelle

Une forme de violence sexuelle réalisée au moyen des différentes technologies de communications, telles que le web, les médias sociaux et les textos.

Consentement

Le fait de donner sa permission à l'autre pour faire des activités intimes et/ou sexuelles. Pour avoir le consentement d'une personne, il faut lui laisser tout l'espace et la liberté de répondre. Le consentement doit donc être libre. Il ne l'est pas s'il est donné sous la pression, sous des menaces ou si la personne est forcée de dire oui. Il ne l'est pas non plus s'il n'est pas validé, et pour ça, il faut demander!

De plus, la personne a le droit de changer d'idée en tout temps. Si la personne commence par dire oui, mais qu'elle dit non par la suite, c'est le non qui l'emporte! Aussi, on doit s'assurer en tout temps que l'autre donne son consentement de façon enthousiaste : ses gestes, son comportement et ses paroles veulent tous dire OUI! Finalement, il est important que le consentement soit donné de façon éclairée : la personne qui consent doit être pleinement consciente de ce à quoi elle dit oui.

Créatif·ve dans le genre (identité de genre)

Personne qui exprime son genre avec créativité et différemment de ce qui est attendu par la société et ses standards.

Discrimination

Le fait de traiter différemment (exclure, préférer ou distinguer) une personne en raison de ses caractéristiques personnelles (âge, origine ethnique, genre, couleur de peau, orientation sexuelle, etc.).

Droits des enfants

Chaque enfant a des droits et doit être traité de façon égalitaire et juste, en toute circonstance. Peu importe d'où tu viens, qui tu es, dans quelle famille tu grandis, qui prend soin de toi, quelle religion tu pratiques ou quelle langue tu parles. Tou·te·s les enfants du monde ont les mêmes droits. Les droits désignent tout ce que tu dois avoir pour survivre, vivre, te développer, t'épanouir et réaliser ton plein potentiel.

Égalité

C'est s'assurer que toutes les personnes, peu importe leur sexe ou leur genre, soient traitées de la même façon et qu'elles aient les mêmes droits, possibilités et responsabilités dans la vie.

Érection

Réflexe du corps humain qui amène une partie du corps à se gonfler parce que davantage de sang y circule, ce qui a pour effet de la redresser et de la rendre dure. Les parties du corps pouvant entrer en érection sont le pénis, le clitoris et les mamelons. Tu as peut-être aussi déjà entendu le terme « bandé » lorsqu'on parle de l'érection du pénis. L'érection du pénis peut survenir de façon spontanée, à tout moment du jour ou de la nuit. Les érections nocturnes et matinales sont fréquentes et associées à des phases du sommeil. Il existe aussi des érections liées au contact du pénis ou des mamelons avec un vêtement, un objet, etc. Cela n'est pas nécessairement lié à de l'excitation sexuelle. Enfin, l'érection peut aussi survenir lorsqu'une personne qui a un pénis ou un clitoris devient excitée sexuellement.

Estime de soi

L'importance et la valeur que l'on s'accorde en tant que personne. Cette perception positive ou négative est influencée, entre autres, par la connaissance de soi, de ses valeurs, de ses besoins et la capacité de les exprimer. Par exemple, les propos favorables tenus par quelqu'un d'important à nos yeux (ami·e·s, parents, famille, enseignant·e·s, etc.) contribuent à renforcer l'estime de soi, alors que les propos ou les jugements négatifs peuvent nuire à l'estime de soi.

Exploitation sexuelle

Lorsqu'un·e adulte ou un·e adolescent·e profite de la vulnérabilité ou de la dépendance d'un·e enfant ou d'un·e adolescente plus jeune. La personne utilise le corps de l'enfant ou de l'adolescent·e de façon sexuelle pour en tirer un avantage. La personne qui agresse utilise la force et le pouvoir pour attirer, manipuler ou menacer des jeunes. Au Canada, il y a des lois qui protègent les enfants de l'exploitation sexuelle en lien avec l'âge du consentement.

Ces lois disent que les adultes ou les personnes qui s'occupent des mineurs (des moins de 18 ans) ne peuvent jamais être en relation intime, amoureuse ou sexuelle avec les jeunes dont elles-ils prennent soin. Pensons par exemple aux enseignant·e·s, aux entraîneur·e·s, aux animateur·rice·s, aux intervenant·e·s, etc.

Expression de genre

La façon dont tu exprimes ton genre à travers tes actions, tes vêtements, ta coiffure, ton look ou les pronoms que tu choisis d'utiliser (elle, il, iel). La façon dont tu exprimes ton genre est unique à toi, et n'a pas de lien avec ton identité de genre ou ton orientation sexuelle.

Genre

C'est quand, dans une société, on attribue des attitudes, des comportements ou des rôles stéréotypés à une personne en se basant sur son sexe assigné à sa naissance. C'est un peu comme une lunette avec laquelle on analyse le monde qui nous entoure et avec laquelle on classe les gens dans des catégories

Geste inacceptable/violence sexuelle

Un geste commis par une autre personne qui te fait ressentir de la peur, de la colère, de la tristesse, de la confusion, de la gêne, de la honte, et toutes sortes d'autres émotions désagréables. Ces gestes impliquent la sexualité ou les parties sexuelles. Tu peux retenir ceci : PERSONNE n'a le droit de toucher tes parties intimes, de les regarder, de mettre sa bouche dessus, de les prendre en photo ou de les filmer. Personne n'a le droit de te demander de regarder, toucher, filmer, photographier ses parties intimes ou de poser ta bouche dessus. C'est également valable pour la réalité en ligne : personne n'a le droit de partager avec toi des vidéos ou des images de ses parties intimes ou de celles de quelqu'un d'autre, ni des vidéos ou des images qui montrent des relations sexuelles, ni de tenir des propos sexuels envers toi ou en ta présence. Ces gestes sont inacceptables et sont de la violence sexuelle.

Homophobie

La peur et la haine des personnes homosexuelles, qui résultent en des comportements et des attitudes dits homophobes, qui peuvent engendrer de la discrimination. À noter, l'homophobie peut être dirigée vers les personnes ouvertement homosexuelles, mais aussi envers toute personne de la communauté LGBTQ2s+.

Identité de genre

L'identité de genre, c'est un sentiment qu'on a envers soi-même qui nous permet de nous identifier comme fille, garçon, un peu des deux, aucun des deux ou encore à une identité autre. L'identité de genre n'est pas liée au sexe assigné à la naissance. C'est une expérience intime et personnelle, personne ne peut l'affirmer à ta place!

Image corporelle

La façon dont on perçoit son corps. Avoir une image corporelle saine, c'est aimer ou accepter son corps tel qu'il est, le valoriser, l'apprécier dans ses habiletés et ses particularités. Avoir une image corporelle négative, c'est percevoir son corps comme inadéquat et le déprécier. C'est être insatisfait·e ou douter de son apparence, de son poids, de ses capacités physiques, de son pouvoir d'attraction, etc. Par exemple, une image corporelle positive, c'est aimer son nez, sentir ses jambes fortes, aimer son corps tel qu'il est et vouloir en prendre soin. Une image corporelle négative, par contre, c'est être préoccupé·e par son poids, faire des régimes risqués, ne pas se trouver attirant·e, faire des commentaires négatifs sur son corps, ne pas s'aimer, etc.

Lubrification vaginale

Réflexe du corps humain qui survient lorsqu'une personne qui a un vagin devient excitée sexuellement. Les muqueuses de son vagin deviennent alors humides. Tu as peut-être entendu le terme : « mouiller ».

Masturbation

Le fait de toucher ses organes génitaux (ou parties sexuelles ou intimes) afin d'avoir des sensations agréables, de se détendre, d'avoir du plaisir ou de mieux connaître son corps.

Non binaire (identité de genre)

Terme qui regroupe les personnes qui ne s'identifient pas exclusivement comme homme, ni exclusivement comme femme.

Orientation sexuelle

L'orientation sexuelle, c'est l'attraction romantique ou sexuelle que tu peux ressentir envers une autre personne. Il existe de nombreuses orientations sexuelles et elles sont toutes valides (homosexualité, hétérosexualité, pansexualité, asexualité, bisexualité, etc.). Il est possible que tu ne saches pas quelle est ton orientation sexuelle, ou que tu te poses des questions. Tes préférences peuvent également changer dans le temps. Il se peut aussi que tu ne te reconnais pas dans ces mots. C'est tout à fait normal, ne t'inquiète pas! L'important n'est pas le mot que tu utilises pour parler de ton orientation sexuelle, mais plutôt comment tu te sens, et comment tu choisis de vivre cette attirance. Ainsi, tu n'as absolument pas besoin d'expliquer aux autres vers qui tu es attiré et pourquoi. Encore aujourd'hui, les gens vivent de la discrimination en lien avec leur orientation sexuelle. Pourtant, le Canada compterait plus d'un million de personnes faisant partie de la communauté de la diversité sexuelle.

Parties intimes

Les parties du corps qui sont sous ton maillot de bain ou sous tes sous-vêtements. Il s'agit de la vulve, du pénis, des testicules, des seins, des mamelons et des fesses. Ce sont des parties privées. Tu sais, beaucoup d'enfants trouvent ça drôle ou gênant de parler des parties intimes, mais ce sont des parties du corps comme les autres!

Petite voix

Celle que tu dois toujours écouter, qui te parle et te guide lorsque tu ne te sens pas bien ou que tu es mélangé·e. C'est aussi un synonyme de l'instinct.

Pornographie

Une photo ou encore une vidéo qui met en scène une ou plusieurs personnes qui ont des relations sexuelles. Bien que ça soit conçu pour un public adulte (âgé de 18 ans et plus), bien des jeunes y ont accès plus tôt, par accident ou encore par curiosité. Il est important de savoir que ces gestes représentent une sexualité adulte, et donc que des enfants ayant accès à ces images peuvent se sentir perturbé·e·s, choqué·e·s ou inquiét·e·s. De plus, les gestes représentés dans ces films sont loin de représenter la réalité d'une relation sexuelle.

De nombreux ingrédients y sont souvent absents : le consentement, le respect et l'égalité, par exemple. S'il t'arrive de voir ce type d'images, volontairement ou non, il est important d'en parler à un·e adulte de confiance. Ne reste pas avec des interrogations ou des inquiétudes.

Puberté

Une période de transition vers l'adolescence qui t'amène à vivre de grands changements dans ton corps, ta tête et ton cœur. Tou·te·s les enfants passent par cette étape, mais à des moments et à un rythme différents.

Relation sexuelle

Lorsque deux personnes qui s'apprécient ont envie de partager leur intimité. Elles peuvent alors se mettre nues, se caresser, s'embrasser et toutes les parties de leur corps, dont leurs parties sexuelles, entrent en contact les unes avec les autres. Une relation sexuelle implique que les deux personnes en ont envie et qu'elles ont du plaisir mutuel. Elle implique également que les deux personnes sont en âge de consentir à une relation sexuelle (voir âge du consentement en page 13).

Secrets (bons et mauvais)

Un bon secret, c'est un secret qui peut te faire sentir bien, qui te fait rire ou te fait sentir calme. Il peut être partagé avec un·e adulte de confiance et est toujours positif. Il a une limite de temps : on ne le garde pas pour toujours. Il concerne des événements heureux, comme une surprise par exemple.

Un mauvais secret, c'est un secret qui peut te faire sentir triste, inquiet·ète, mélangé·e ou encore apeuré·e. Un secret dont tu as l'impression que tu ne peux pas parler à un·e adulte de confiance, qu'on t'oblige à garder, ou encore qui implique des parties intimes ou des touchers inappropriés est toujours un mauvais secret. Un secret qui te place dans une situation à risque, c'est-à-dire qui met en danger ton corps et/ou ton bien-être, est toujours un mauvais secret également. Même si on te demande de garder le silence, il est important de dévoiler ce secret à un·e adulte de confiance. Les adultes pourront t'aider à te sentir mieux et à être en sécurité.

Sexe (un mot qui peut avoir plusieurs définitions et niveaux de complexité!)

Niveau 1 : Terme utilisé par certaines personnes pour désigner les relations sexuelles.

Niveau 2 : Anatomie des organes génitaux ou reproducteurs d'une personne. On parle de sexe « assigné », car il est attribué par les médecins sur la base de l'observation des organes génitaux externes (pénis et vulve) et déterminera le statut légal de la personne (femme/homme).

Sexisme

Forme de discrimination fondée sur le genre, basée sur l'idée que la femme est inférieure à l'homme.

Situation à risque

Une situation qui met en danger ta sécurité physique et/ou psychologique.

Stéréotypes de genre

Un stéréotype de genre, c'est une fausse idée qu'on se fait sur ce que les filles ou les garçons devraient aimer, être en mesure ou pas de faire, ou comment elles et ils devraient se comporter. Ces idées placent les enfants et les adultes dans des petites boîtes dont il est difficile de sortir. Elles ne représentent pas bien la diversité du monde. Elles peuvent nous empêcher d'être libres et d'être qui on est vraiment.

Transphobie

La peur et la haine des personnes trans, qui résultent en des comportements et des attitudes dits transphobes, qui peuvent engendrer de la discrimination. À noter, la transphobie peut être dirigée vers les personnes ouvertement trans, mais aussi envers les personnes qui ne cadrent pas dans les normes sociales, comme les personnes non binaires ou les personnes créatives dans le genre.

Violence sexuelle

Lorsqu'un·e adulte ou un·e adolescent·e pose un geste inadéquat envers toi, qui implique tes parties intimes ou les siennes. Il existe de nombreuses formes de violence sexuelle, et elles n'impliquent pas toujours des gestes directs. Pensons par exemple à la cyberviolence sexuelle.



RESSOURCES EXISTANTES

Il existe plusieurs guides pédagogiques, livres d'histoire, livres pour parents et sites Internet qui abordent certains des thèmes du programme Boussole. En voici quelques-uns dont vous trouverez les références à la section suivante.

Livres et albums pour enfants

Éducation à la sexualité

- Ma sexualité de 6 à 9 ans
- Ma sexualité de 9 à 11 ans
- La bulle de Miro
- Sexe ce drôle de mot
- De quoi sont faits les bébés
- You know, sex (pas encore traduit en français)
- Le petit illustré de l'intimité tome 1 : de la vulve, du vagin, de l'utérus, du clitoris, des règles, etc.
- Le petit illustré de l'intimité tome 2 : du pénis, du scrotum, des testicules, du prépuce, des érections, etc.
- Le petit illustré de l'intimité tome 3 : des conceptions, de l'adoption, des familles, de la parentalité, etc.
- Le petit illustré de l'intimité tome 4 : De la puberté, de l'identité, du consentement, de l'amour, de la sexualité, etc.
- Les enfants à colorier
- Les 28 jours de Mila
- Les règles... quelle aventure!
- Cheveux...et autres poils
- Comment ça va? Dessinons nos émotions
- C'est beau, le rouge!
- Mon corps et ses petits caprices
- Ollie : un livre sur la pleine conscience
- Calme et attentif comme une grenouille

Relations saines et égalitaires, diversité et déconstruction des stéréotypes

- Tu peux
- Ada, la grincheuse en tutu
- L'enfant de fourrure, de plumes, d'écailles, de feuilles et de paillettes
- Boris Brindamour et la robe orange
- Le fermier amoureux
- Anatole qui ne séchait jamais
- Assignée garçon : ambiance trans de feu
- Familles
- Papa est une princesse
- D'où je viens : le petit livre pour parler de toutes les familles
- Roselionne
- Le rose, le bleu et toi! Un livre sur les stéréotypes de genre
- Tout le monde!
- Ciel : comment survivre aux deux prochaines minutes #01
- Ciel : dans toutes les directions #02
- Cher corps, je t'aime : un guide pour aimer son corps
- Histoires du soir pour filles rebelles : tome 1, tome 2, ainsi que 100 jeunes qui changent le monde.
- Marlène Baleine
- Quel est mon superpouvoir?
- Un air de familles : le grand livre des petites différences
- La fille qui avait deux papas
- Julian est une sirène

Violence sexuelle et habiletés de protection

- Mon corps, mes droits!
- C'est mon corps!
- Ton corps t'appartient!
- Te laisse pas faire! : les agressions sexuelles et les abus expliqués aux enfants
- STOP aux violences sexuelles faites aux enfants
- Le cochon qui voulait dire non

Guide pédagogique

Éducation à la sexualité

- On est encore des enfants!
- L'éducation à la sexualité inclusive, j'y travaille!
- L'éducation à la sexualité à l'école, je m'informe!
- Zoom sur ton sexe : tes organes génitaux à la puberté
- Les émotions : comment mieux les expliquer (volumes 1 et 2)

Relations saines et égalitaires, diversité et déconstruction des stéréotypes

- Bonjour Sam
- Le ballon de Manon et la corde à sauter de Noé
- Les jouets ont-ils un sexe?
- Guide des droits pour les filles et les jeunes au genre créatif (YWCA de Québec)
- Répertoire de livres sur la diversité sexuelle et de genre (Coalition des familles LGBTQ+)
- Ulysse et Alice, une famille homoparentale (Coalition des familles LGBTQ+)
- Le coming out des jeunes gais, lesbiennes et bisexuel·le·s (Coalition des familles LGBTQ+)
- Pour les plus grands : apprendre le respect de la diversité (Coalition des familles LGBTQ+)

Violence sexuelle et habiletés de protection

- Tatïe se confie : trousse de prévention des abus
- Enfants avertis (CCPE)
- Priorité jeunesse (CCPE)

Ressources destinées aux parents

Éducation à la sexualité

- La sexualité de l'enfant de 0 à 12 ans
- Éducation à la sexualité : de la naissance à la préadolescence
- Les comportements et les jeux sexualisés chez les enfants : guide destiné aux parents
- Parlez-leur d'amour... et de sexualité
- Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser, 5-14 ans : le premier guide d'éducation à la sexualité positive pour toutes les familles
- Site web : Éducation à la sexualité-Parents (Centre de services scolaires des Découvreurs)
- Balado Éveil par Lily Thibault, en collaboration avec Marie-Vincent
- Balado Mon guide Sexu 6-9 ans
- Balado Mon guide Sexu 10-12 ans

Relations saines et égalitaires, diversité et déconstruction des stéréotypes

- Centre de santé Meraki (programme de variance de genre)
- Éduquer sans préjugés : pour une éducation non sexiste
- Guide Parents égaux (Sexplique)

Violence sexuelle et habiletés de protection

- Prévenir toutes les formes de violence faite aux enfants (ROEQ)
- Les abus pédosexuels, ça vous concerne (CCPE)

Sites Internet et applications

Éducation à la sexualité

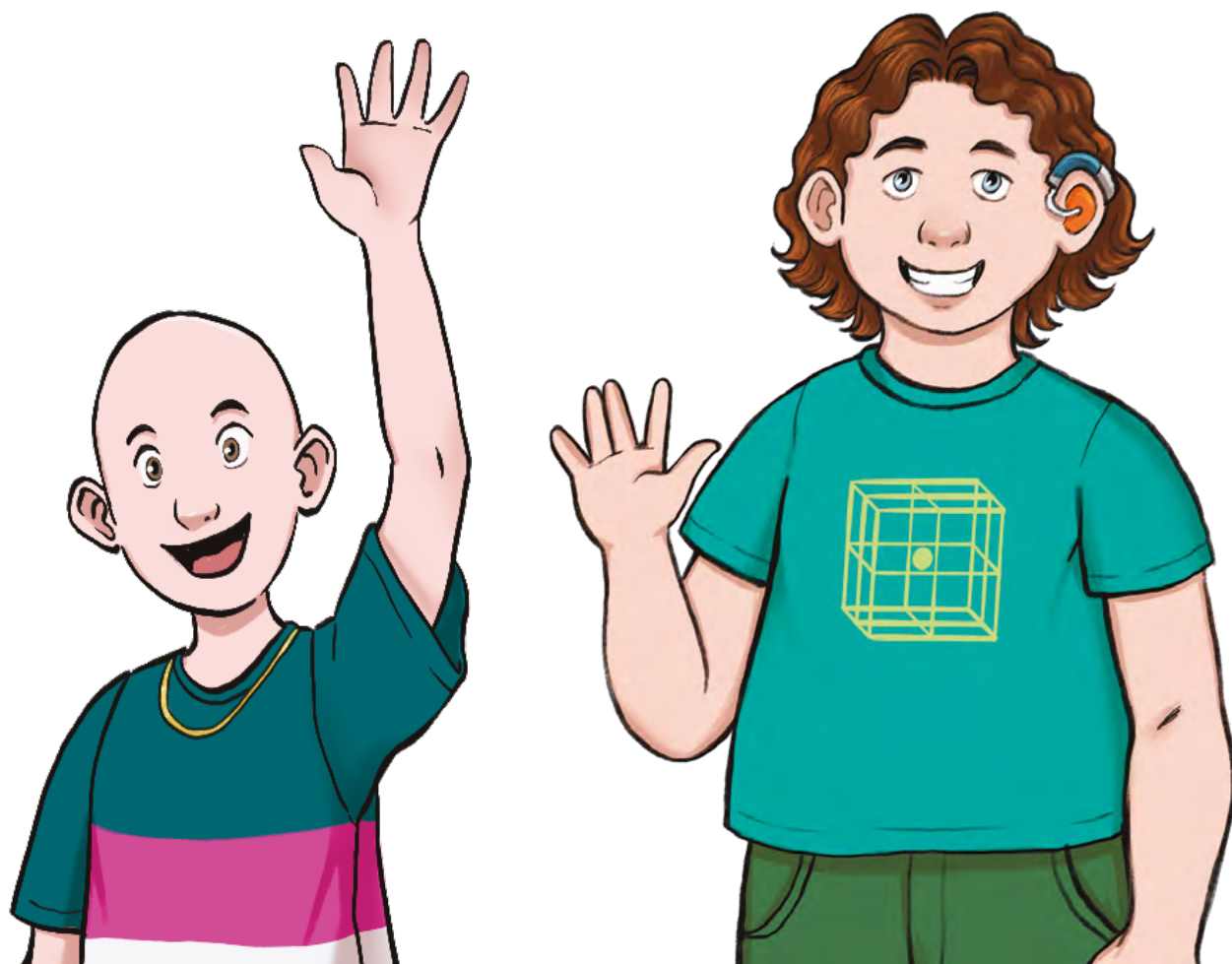
- Naître et grandir
- SexoClic
- RÉCIT-Éducation à la sexualité
- Constellation (MEQ) : dossier pédagogique en éducation à la sexualité

Relations saines et égalitaires, diversité et déconstruction des stéréotypes

- Jeunes Identités Créatives
- Coalition des familles LGBT+
- Kaléidoscope : livres jeunesse pour un monde égalitaire
- Enseigner l'égalité
- Boîte à outils SansStéréotypes (Secrétariat à la condition féminine).
- Habilomédias
- Équilibre, pour une image corporelle positive
- UNICEF
- A comme AlliéEs

Violence sexuelle et habiletés de protection

- Regroupement des organismes ESPACE (ROEQ)
- Application Futuraville (ROEQ)
- Application Clique sur toi (CPIVAS)
- CPIVAS de Laval
- Centre canadien de protection de l'enfance
- Enfance libre Lanaudière
- Bulle et Baluchon Estrie
- Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS)
- Habilomédias
- Exploitation sexuelle des enfants en ligne (Sécurité publique du Canada)
- CyberAide
- Parents cyberavertis





RÉFÉRENCES

A comme AlliéEs. (s.d.). La première plateforme web interactive francophone regroupant un large éventail d'outils et de ressources pour l'inclusion de la diversité sexuelle et de genre. <https://acommealliees.ca/index.php>

B.-Pilon, N. (2021). *Roselionne*. Québec/Amérique.

Baldacchino, C. et Malenfant, I. (2015). *Boris Brindamour et la robe orange*. Bayard Jeunesse.

Baudy, M. et Dieumegard, T. (2021). *Le petit illustré de l'intimité : de la vulve, du vagin, de l'utérus, du clitoris, des règles, etc.* (vol. 1). Atelier de la belle étoile.

Baudy, M. et Dieumegard, T. (2021). *Le petit illustré de l'intimité : du pénis, du scrotum, des testicules, du prépuce, des érections, etc.* (vol. 2). Atelier de la belle étoile.

Baudy, M. et Dieumegard, T. (2021). *Le petit illustré de l'intimité : des conceptions, de l'adoption, des familles, de la parentalité, etc.* (vol. 3). Atelier de la belle étoile.

Baudy, M. et Dieumegard, T. (2023). *Le petit illustré de l'intimité : de la puberté, de l'identité, du consentement, de l'amour, de la sexualité, etc.* (vol. 4). Atelier de la belle étoile.

Boulay, S. et Bray-Bourret, A. (2019). *Anatole qui ne séchait jamais*. Fonfon.

Boulerice, S. (2020). *Les enfants à colorier*. Fonfon.

Blue, D. (2022). *Papa est une princesse*. Boomerang.

Boutignon, B. (2013). *Un air de familles : le grand livre des petites différences*. Tom'poche.

Bulle et Baluchon Estrie (centre de prévention de la violence contre les enfants). (s.d.). <https://www.bulleetbaluchon.org/>

Cali, D. (2009). *Marlène Baleine*. Sarbacane.

Centre canadien de protection de l'enfance. (2009). *Tatie se confie*. <https://www.tatieseconfie.ca/app/fr/>

Centre canadien de protection de l'enfance. (2015). *Les abus pédosexuels, ça vous concerne*. https://www.cyberaide.ca/pdfs/C3P_ChildSexualAbuse_ItIsYourBusiness_fr.pdf

Centre canadien de protection de l'enfance. (s.d.). *Programmes et initiatives*. <https://protectchildren.ca/fr/programmes-et-initiatives/>

Centre canadien de protection de l'enfance. (s.d.). *Programme Priorité jeunesse*. <https://prioritejeunesse.ca/fr/>

Centre canadien de protection de l'enfance. (s.d.). *Programme Enfants Avertis*. <https://www.kidsintheknow.ca/app/fr/>

Centre canadien de protection de l'enfance. (s.d.) *Parents Cyberavertis*. <https://parentscyberavertis.ca/app/fr/>

Centre de santé Meraki (Centre de santé présentant un programme de variance de genre pour les enfants).
<https://centremeraki.com/fr/>

Centre de services scolaires des Découvreurs. (s.d.). Page sur l'éducation à la sexualité.
<https://sites.google.com/csdecou.net/educationsexualite-parents/accueil>

Cheng Thom, K. (2019). *L'enfant de fourrure, de plumes, d'écailles, de feuilles et de paillettes*. Éditions Dent-de-lion.

Coalition des familles LGBT. (2014). Pourquoi et comment parler de la diversité familiale?
https://www.familleslgbt.org/documents/pdf/Guide_Petits_fr.pdf

Coalition des familles LGBT+. (s.d.). Outils pour professionnel-le-s <https://www.familleslgbt.org/youth.php?lang=fr>

Coalition des familles LGBT+. (2015). Le coming out des jeunes gais, lesbiennes et bisexuel-le-s.

Coalition des familles LGBT+. (2014). Ulysse et Alice, une famille homoparentale. <https://acommealliees.ca/activites/prescolaire.php>

Coalition des familles LGBT+. (2014). Pour les plus grands : apprendre le respect de la diversité.
<https://acommealliees.ca/activites/prescolaire.php>

Collectif. (2022). *Histoires du soir pour filles rebelles : 100 jeunes qui changent le monde*. Saint-Jean.

Conseil du statut de la femme. (2016). *Avis : l'égalité entre les sexes en milieu scolaire*. https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/resume_egalite_entre_sexes_milieu-scolaire.pdf

CPIVAS (Centre de prévention et d'intervention pour victimes d'agression sexuelle). (s.d.) <https://cpivas.com/>

CPIVAS. (s.d.). Application Clique sur toi. <https://app.cliquesurtoi.com/>

CyberAide, la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet. (s.d.).
<https://www.cybertip.ca/fr/>

Descheneaux, N. et Baillargeon, C. (2019). *Les 28 jours de Mila*. Petit Homme.

Duquet, F. (2017). *On est encore des enfants!* COOP UQAM.

Direction régionale de santé publique. (s.d.). Sexoclic.
<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/sexoclic/a-propos/>

Direction de la santé publique et organismes communautaires jeunesse de la région de la Capitale-Nationale. (s.d.).
Zoom sur ton sexe (dépliant sur la puberté). <https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclic/Agir/Puberte/Zoom-sexe-finale.pdf>

Ehrensaft, D. (2018). From Gender Identity Disorder to Gender Identity Creativity : The Liberation of Gender-Nonconforming Children and Youth. Dans E. Meyer et A. Pullen Sansfaçon (dir.), *Supporting Transgender & Gender Creative Youth : Schools, Families and Communities in Action* (vol. 9, p. 17-30). Peter Lang.

Ehrensaft, D., Giammattei, S. V., Storck, K., Tishelman, A. C. et Keo-Meier, C. (2018). Prepubertal social gender transitions : What we know; what we can learn—A view from a gender affirmative lens. *International Journal of Transgenderism*, 19(2), 251-268. Doi : 10.1080/15532739.2017.1414649

Elliot, M. (2019). *La petite fille qui avait deux papas*. Circonflexe.

Enfance Libre Lanaudière. (s.d.). <https://enfancelibrelanaudiere.ca/nos-services/>

Enseigner l'égalité (des pistes pour persévérer dans l'égalité). (s.d.) <https://enseignerlegalite.com/>

ESPACE Gaspésie-les-Îles. (2020). *Mon corps, mes droits*. ESPACE Gaspésie-les-Îles.

Équilibre, pour une image corporelle positive. (s.d.) <https://equilibre.ca/>

Favilli, E. et Cavallo, F. (2017). *Histoires du soir pour filles rebelles tome 1*. Saint-Jean.

Favilli, E. et Cavallo, F. (2018). *Histoires du soir pour filles rebelles tome 2*. Saint-Jean.

Gouvernement du Québec. (2023). *Le Curieux : dossier sur l'égalité entre les femmes et les hommes*. <https://lecurieux.info/product/legalite-entre-les-hommes-et-les-femmes-fevrier-2023-dossier-54/>

Gravel, E. (2016). *Ada la grincheuse en tutu*. La Pastèque.

Gravel, E. (2016). *Comment ça va? : dessinons nos émotions*. Scholastic Canada.

Gravel, E. (2018). *Tu peux! la courte échelle*.

Gravel, E. (2021). *OLLIE : un livre sur la pleine conscience*. Scholastic Canada.

Gravel, E. (2021). *Tout le monde!* Scholastic Canada.

Gravel, E. (2022). *Le rose, le bleu et toi! Un livre sur les stéréotypes de genre*. la courte échelle.

Gravel, E. (2022). *C'est mon corps!* Scholastic Canada.

Gomi, T. (2016). *Mon corps et ses petits caprices*. Nobi Nobi.

Greenbaum, M. et Coalition des familles LGBT. (2015). *Famille LGBT au Québec : le guide*. Éditions Remue-Ménage.

Habilomédias. (s.d.). <https://habilomedias.ca/>

Hancewicz, A. et Spinelli, M. (2021). *Éduquer sans préjugés : pour une éducation non sexiste des filles et des garçons*. LATTES.

Hefez, S. (2019). *D'où je viens? : le petit livre pour parler de toutes les familles*. Bayard Jeunesse.

Hegarty, P. (2017). *Familles*. Perecastor.

Jeunes Identités Créatives. (2020). *Bonjour Sam : sensibiliser les jeunes par le jeu. Guide pédagogique pour les écoles primaires*. <https://gendercreativekids.com/upload/ressources/Bonjour-Sam-Guide-pedagogique.pdf>

Jeunes Identités Créatives (s.d.). *Un endroit accueillant et bienveillant pour tous les enfants*. <https://jeunesidentitescreatives.com/>

Jonhston, A. (2019). *Quel est mon superpouvoir?* Les Malins.

- Katz-Wise, S. L., Budge, S. L., Fugate, E., Flanagan, K., Touloumtzis, C., Rood, B., Scott Leibowitz, S. (2017). Transactional Pathways of Transgender Identity Development in Transgender and Gender-Nonconforming Youth and Caregiver Perspectives from the Trans Youth Family Study. *International Journal of Transgenderism*, 18(3), 243-263. Doi : 10.1080/15532739.2017.1304312
- Kirichenko, V. (2020). « Love and acceptance, that's all it comes down to » : les perspectives des enfants et des parents sur les expériences de transition des enfants trans prépubères ayant accès à des cliniques transaffirmatives au Canada [mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/24425>
- Labelle, S. (2018). *Ciel : comment survivre aux deux prochaines minutes #01*. Hurtubise.
- Labelle, S. (2019). *Ciel : dans toutes les directions #02*. Hurtubise.
- Labelle, S. (2022). *Assignée garçon : Ambiance trans de feu*. Éditions Dent-de-Lion.
- Lammers, P. (2019). *Le fermier amoureux. la courte échelle*.
- Lemay, J. (2023). *L'éducation à la sexualité : de la naissance à la préadolescence*. Éditions La Presse.
- Le 2e Observatoire. (2018). *Le camion de Manon et la corde à sauter de Noé*. <https://www.2e-observatoire.com/le-ballon-de-manon-et-la-corde-a-sauter-de-noe/>
- Lemay, J. (2023). *Éducation à la sexualité : de la naissance à la préadolescence*. La Presse.
- Love, J. (2020). *Julian est une sirène*. École des Loisirs.
- Medico, D., Pullen Sansfaçon, A., Zufferey, A., Galantino, G., Bosom, M. et Suerich-Gulick, F. (2020). Pathways to gender affirmation in trans youth : A qualitative and participative study with youth and their parents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 0(0), 1-13. Doi : 10.1177/1359104520938427
- Ministère de l'Éducation du Québec. (s.d.). *Constellations* (page de ressources pour l'éducation à la sexualité). <https://constellations.education.gouv.qc.ca/index.php?p=dp&ss=eds>
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec. (2022). *Contenus détaillés en éducation à la sexualité - préscolaire et primaire*. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Presco-Primaire-FR.pdf
- Morin, G. (2020). *L'éducation à la sexualité inclusive, j'y travaille!* <https://cipcd.ca/wp-content/uploads/2021/06/Guide-Education-a-la-sexualite-en-contexte-multiculturel-avec-compression.pdf>
- Morin, G. (2022). *L'éducation à la sexualité à l'école : je m'informe!* https://img1.wsimg.com/blobby/go/446966b3-6dd7-4fb9-b08a-e58e8237731a/downloads/%C3%89ducation%20%C3%A0%20la%20sexualit%C3%A9_Guide%20pour%20les%20parent.pdf?ver=1663628821074
- Naître et grandir. (s.d.). <https://naitreetgrandir.com/fr/>
- Paquin, C. et Dechassey, L. (2020). *Le cochon qui voulait dire non*. Éditions Michel Quintin.
- Récif 02. (2021). *Guide pour des camps sans stéréotypes*. <https://www.recif02.com/nouvelles/guide-pour-des-camps-sans-stereotypes>

Récit. [s.d.] Plateforme d'éducation à la sexualité pour le monde scolaire. <https://www.educationsexualite.recitdp.qc.ca/>

Regroupement des organismes Espace [s.d.]. Futuraville (application et jeu en ligne). <https://espacesansviolence.org/futuraville/>

Regroupement des organismes Espace [s.d.]. <https://espacesansviolence.org/>

Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. [s.d.] <https://rqcalacs.qc.ca/>

Robert, J. (2015). *Ma sexualité de 6 à 9 ans*. Les Éditions de l'Homme.

Robert, J. (2015). *Ma sexualité de 9 à 11 ans* (3^e éd.). Les Éditions de l'Homme.

Robert, J. (2018). *Parlez-leur d'amour...et de sexualité*. Éditions de l'Homme.

Robert, J. (2019). *Te laisse pas faire! : les agressions sexuelles et les abus expliqués aux enfants*. N. éd. Éditions de l'Homme.

Roy, E. M., Dénomée, J. et Quenneville, J. (2019). *Les émotions : Comment mieux les expliquer* (vol. 1). Université Laurentienne.

Roy, E. (2020). *Les émotions : Comment mieux les expliquer* (vol. 2). Université Laurentienne.

Saint-Pierre, F. et Viau, M.-C. (2016). *Les comportements et les jeux sexualisés chez les enfants : informations aux parents*. CHU Sainte-Justine.

Saint-Pierre, F., Viau, M.-C. et Millard, C. (2021). *La sexualité de l'enfant de 0 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte-Justine.

Sanders, J. (2019). *Cher corps, je t'aime : un guide pour aimer son corps*. Crackboom!

Saulière, D. et Boulet, G. (2018). *STOP aux violences sexuelles faites aux enfants!* Bayard.

Secrétariat à la condition féminine. (2013). *Les livres et les jouets ont-ils un sexe? Document d'accompagnement*. http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Doc_Les_livres_et_les_jouets_ont-ils_un_sexe.pdf

Secrétariat à la condition féminine. [s.d.]. *Boîte à outils SansStéréotypes*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/boite-outils>

Sécurité publique du Canada. (2022). *Exploitation sexuelle des enfants en ligne*. <https://www.canada.ca/fr/securite-publique-canada/campagnes/exploitation-sexuelle-enfants-en-ligne/dangers-en-ligne-cyberintimidation-exploitation-sexuelle-enfants-en-ligne.html>

Sexplique. (2021). *Guide parents égaux*. <https://sexplique.org/wp-content/uploads/SEXPLIQUE-2021-Guide-Parents-Egaux-web%C6%92.pdf>

Serrano, L. (2022). *Ton corps t'appartient!* Crackboom!

Silverberg, C. (2019). *De quoi sont faits les bébés?* Dent-de-lion.

Silverberg, C. (2020). *Sexe ce drôle de mot*. Dent-de-lion.

Silverberg, C. et Smyth, F. (2022). *You know, sex*. Kindle Edition.

Snel, E. (2018). *Calme et attentif comme une grenouille*. Transcontinental.

Soularue, M. et De Cussac, C. (2019). *Cheveux et autres poils*. Gallimard-Jeunesse.

Thibeault, L. et Marie-Vincent. (2021). *Balado Éveil*. <https://www.buzzsprout.com/1881696>

Thibeault, L. et Radio-Canada. (2023). *Mon guide sexu 6-9 ans*.
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10552/mon-guide-sexu-6a9-ans>

Thibeault, L. et Radio-Canada. (2023). *Mon guide sexu 10-12 ans*.
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10553/mon-guide-sexu-10a12-ans>

Thiébault, E. et Malle, M. (2019). *Les règles... quelle aventure!* Remue-Ménage.

UNICEF (s.d.). *Égalité des genres* <https://www.unicef.org/fr/egalite-des-genres>

Vermont, C. (2022). *Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser, 5-14 ans : le premier guide d'éducation à la sexualité positive pour toutes les familles*. Albin Michel.

YMCA Québec. (s.d.). *Kaléidoscope : livres jeunesse pour un monde égalitaire*. <https://kaleidoscope.quebec/>

YMCA Québec. (2021). *Guide des droits pour les filles et les jeunes au genre créatif*.
<https://ywcaquebec.qc.ca/services-jeunesse/guide-des-droits/>

Zamolo, L. (2021). *C'est beau, le rouge. la courte échelle*.

