



Mon corps, c'est mon corps

Chansons et programme © Chrissy Sykes



Aujourd'hui, nous allons en apprendre à connaître notre corps.

Savez-vous que votre corps est très spécial?



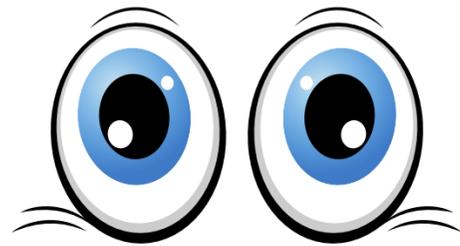
C'est le seul corps que vous avez, vous devez donc en prendre soin!



Nous avons beaucoup de parties importantes de notre corps.



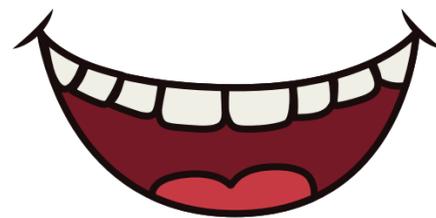
des cheveux



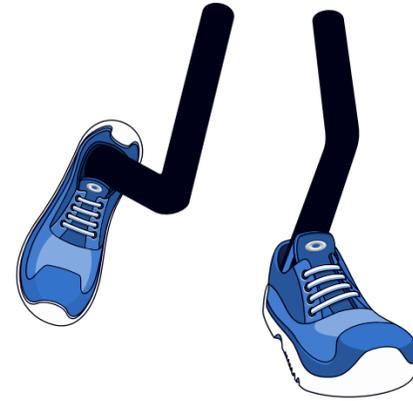
des yeux



des oreilles



une bouche



des jambes



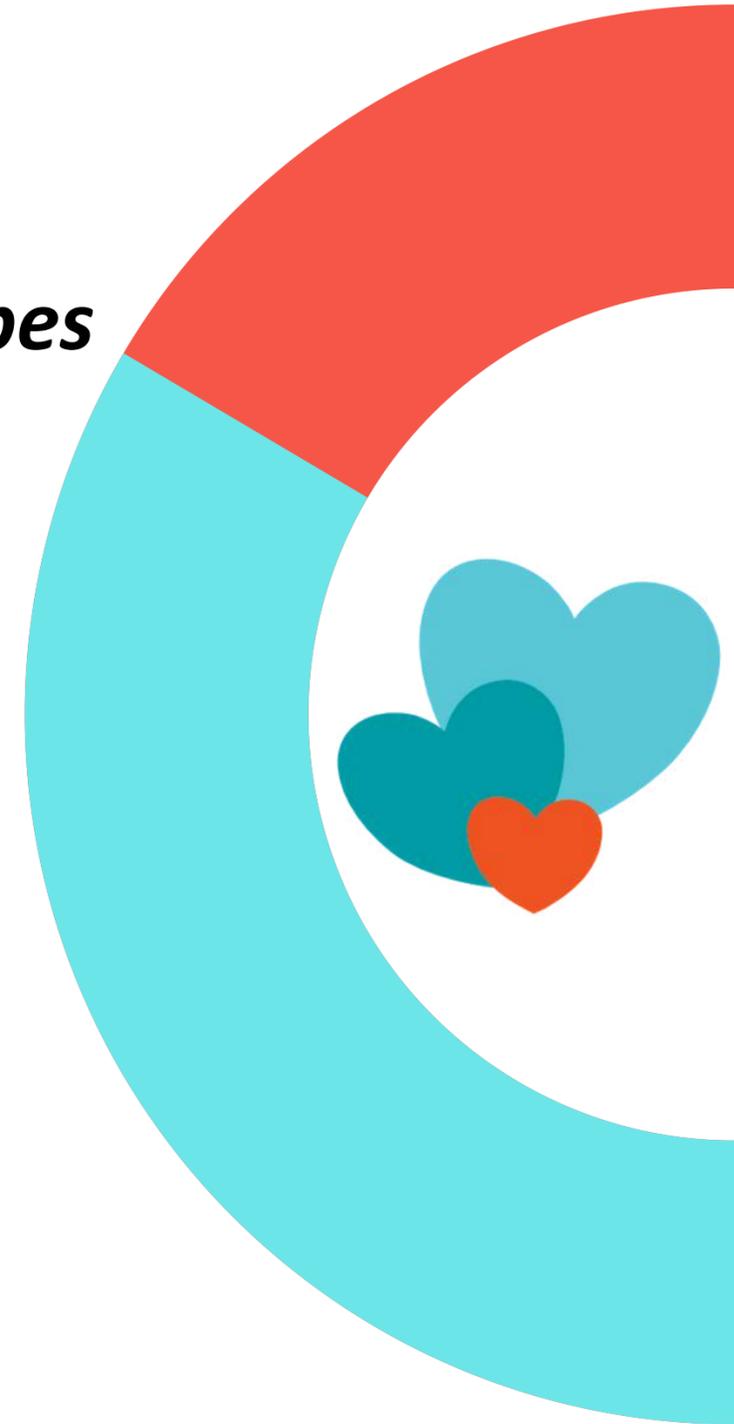
des bras



pies



doigts



et nous avons aussi des **parties intimes**.

Savez-vous où se trouvent vos parties intimes? Vos parties intimes sont là où se trouvent vos sous-vêtements ou vos maillots de bain.

*Tracez une ligne sur chaque
partie du corps*

Cheveux

Yeux

Nez

Bouche

Bras

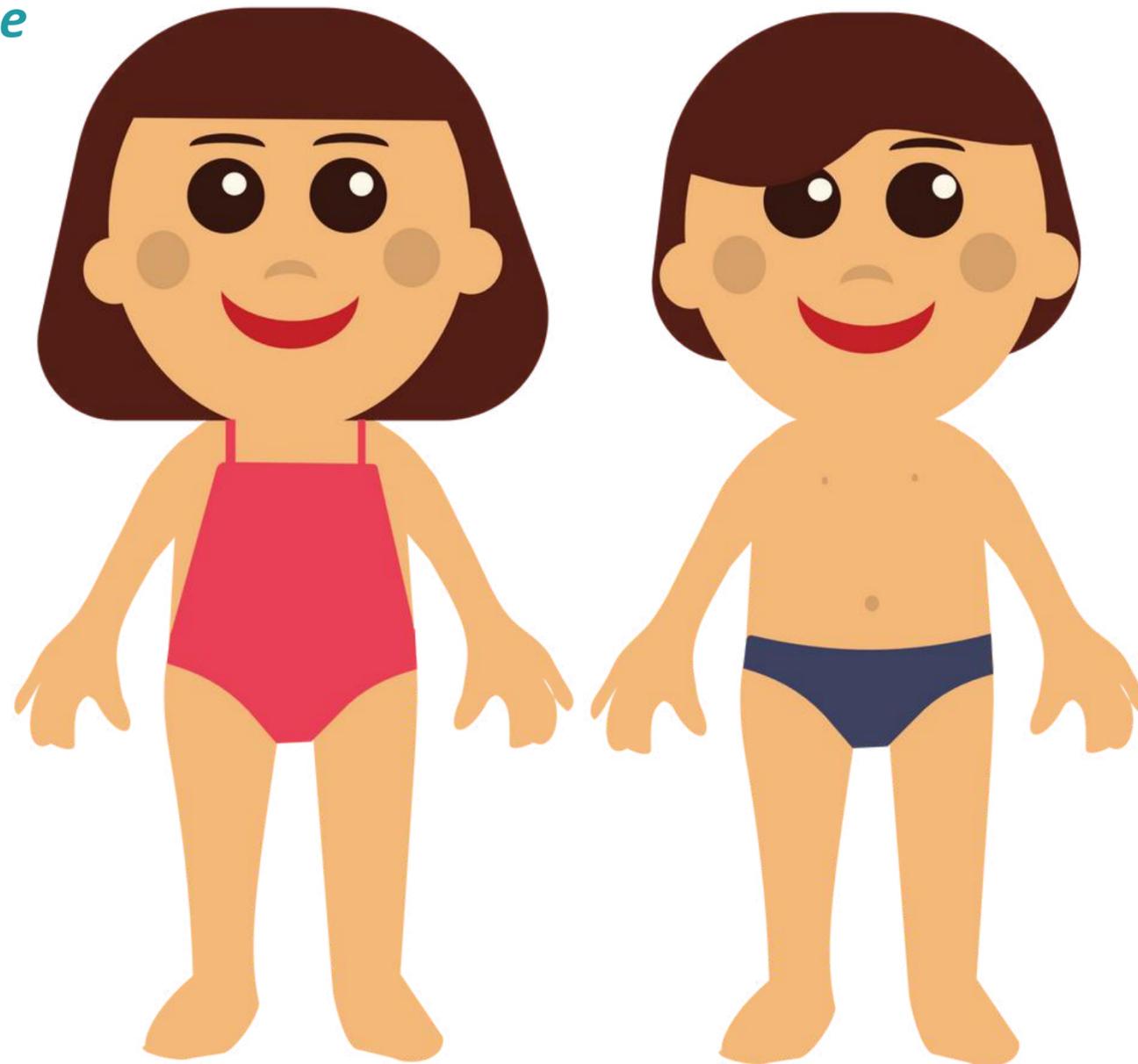
Mains

Doigts

Parties intimes

Jambes

Pieds



*Tracez une ligne sur chaque
partie du corps*

Cheveux

Yeux

Nez

Bouche

Bras

Mains

Doigts

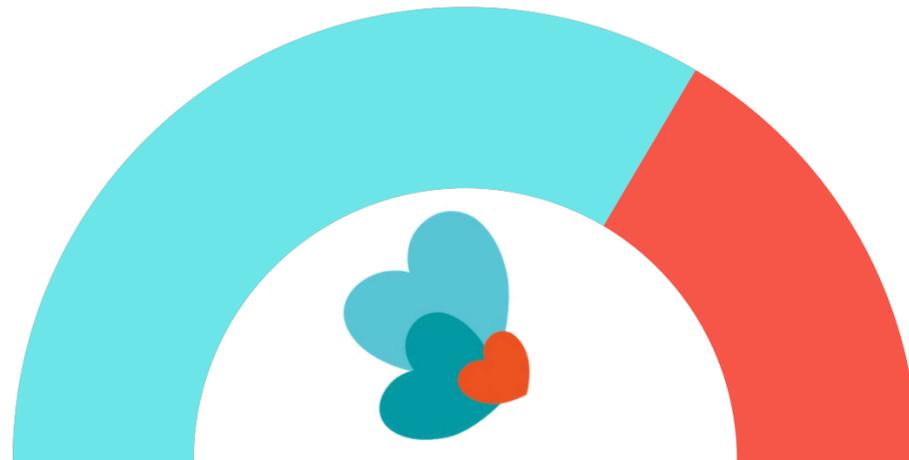
Parties intimes

Jambes

Pieds

Voici les seuls moments où quelqu'un peut toucher vos parties intimes:

1. Quand tu es jeune, ta maman, ton papa ou la personne qui s'occupe de toi doit te laver les parties intimes (parce que tu seras trop jeune pour le faire toi-même), mais en grandissant, tu apprendras à te laver toi-même.



2. Si tes parties intimes sont douloureuses, maman ou papa ou la personne qui s'occupe de toi devra peut-être t'y mettre des médicaments, mais si cela te met mal à l'aise, tu peux demander à te les mettre toi-même.

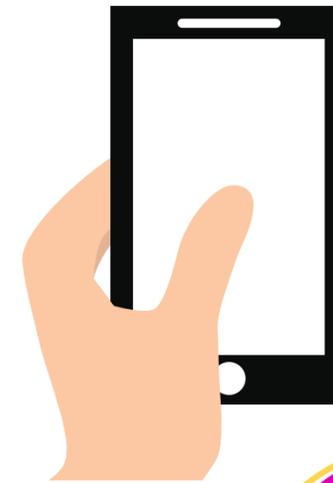
3. Si tu es malade ou si tu as mal, le médecin devra peut-être toucher tes parties intimes, mais un parent ou une personne qui s'occupe de toi sera toujours avec toi.



Personne d'autre ne doit jamais toucher vos parties intimes! 



Ne laissez personne prendre une photo de vos parties intimes. 



Si quelqu'un essaie de toucher vos parties intimes, dites NON et parlez-en à un adulte de confiance. 

NON!

Parce que votre corps est spécial, personne ne devrait vous faire de mal!



Personne ne doit te frapper
Personne ne doit te donner des coups de pied
Personne ne doit te laisser de bleus
Personne ne doit te couper
Personne ne doit te brûler
Si quelqu'un fait quoi que ce soit qui puisse te faire du mal, tu dois le dire à un

adulte de confiance



Chanson

1

« Mon corps est MON corps » (Chanson)

C'est mon corps, mon corps,
et personne n'a le droit de me blesser
Car mon corps est mon corps pour MOI

C'est mon corps, mon corps
et personne n'a le droit de me toucher
Car mon corps est mon corps pour MOI

J'ai deux mains pour sentir,
deux yeux pour voir

Deux oreilles pour entendre ce que tu me dis
J'ai deux jambes fortes pour m'emmenner là où je vais
Et j'ai aussi des parties intimes que je ne veux pas montrer

C'est mon corps, mon corps
et personne n'a le droit de me blesser
Car mon corps est mon corps pour MOI

C'est mon corps mon corps,
et personne n'a le droit de me toucher
Car mon corps est mon corps pour MOI



J'ai des cheveux sur la tête que tu peux voir

Et un petit nombril au milieu de moi

J'ai un joli petit nez et dix petits orteils

Et j'ai une bouche pour te dire

ce que je veux que tu saches

C'est mon corps, mon corps

Et personne n'a le droit de me blesser

Car mon corps est mon corps pour MOI

C'est mon corps, mon corps

Et personne n'a le droit de me toucher

Car mon corps est mon corps pour MOI

Oui mon corps est mon corps pour moi

Parlons des sentiments

Savez-vous que nous avons tous les mêmes types de sentiments?



Parfois, nous sommes heureux



Parfois, nous sommes tristes



Parfois, nous nous mettons en colère



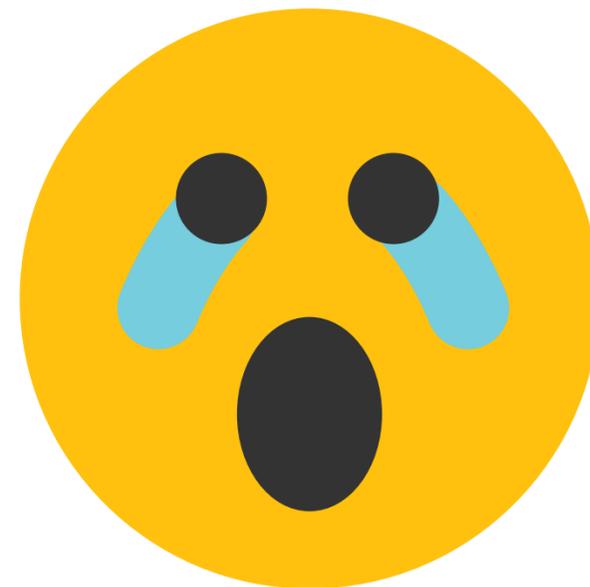
Parfois, nous nous sentons seuls



Il existe de nombreux types de sentiments différents.

Chaque visage a un sentiment.

Pouvez-vous dire quels sont ces sentiments?



Nous éprouvons parfois un sentiment de malaise lorsque les gens essaient de toucher notre corps ou essaient de nous faire faire des choses que nous savons être mauvaises. Lorsque tu as le sentiment que quelque chose ne va pas ou te met mal à l'aise, dis NON et préviens un **adulte de confiance**.

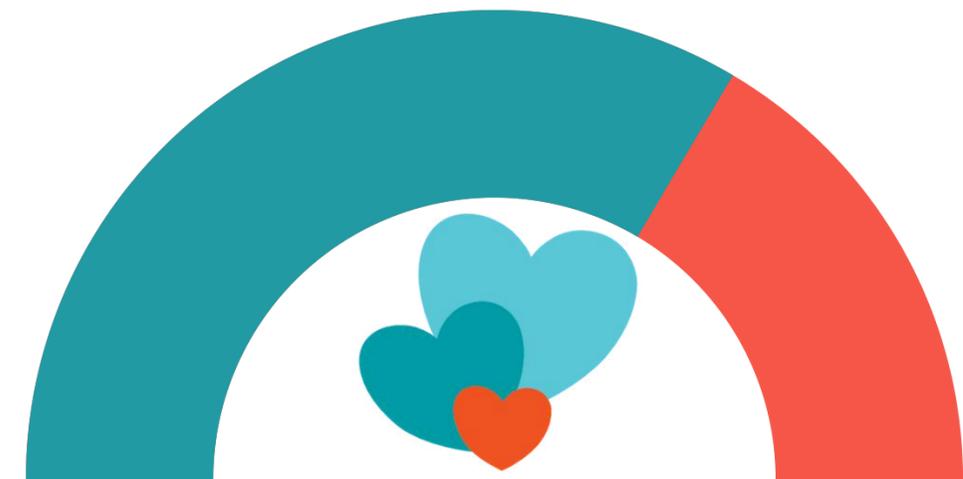
SI ÇA N'A PAS L'AIRE JUSTE, NE LE FAITES PAS!!



Avez-vous entendu parler de la pression exercée par des pairs?

C'est lorsque d'autres enfants essaient de vous faire faire des choses qu'ils veulent que vous fassiez, même si ce n'est pas ce que vous voulez faire. Il se peut qu'ils veuillent que tu joues à un jeu auquel tu ne veux pas jouer, ou qu'ils veuillent que tu ailles quelque part ou que tu fasses quelque chose que tu sais que tu n'es pas censé faire. Écoutez vos sentiments et rappelez-vous la règle:

SI ÇA N'A PAS L'AIRE JUSTE, NE LE FAITES PAS!!



QU'EST-CE QUE L'INTIMIDATION?

L'intimidation, c'est quand les gens essaient de vous blesser soit avec des mots, soit en vous frappant ou en vous donnant des coups de poing. Si les gens utilisent des mots pour vous intimider:

**RESTEZ CALME - ÉLOIGNEZ-VOUS -
IGNOREZ L'INTIMIDATEUR**

Si quelqu'un essaie de vous blesser, de vous frapper ou de vous pousser. Utilisez votre voix - Criez «NON! ARRÊTE! À L'AIDE!»

Soyez courageux.

Puis, dites-le toujours à quelqu'un. Si vous ou quelqu'un d'autre êtes victime d'intimidation, **ne le gardez jamais pour vous!**

LES MOTS BLESSENT
NON! ARRÊTE! À L'AIDE!



Chanson

2



Si ça ne te semble pas normal, ne le fais pas !" – Paroles

Les gens peuvent te toucher et dire que c'est cool
Mais rappelle-toi que ton corps t'appartient
Tu es celui qui sait si ça n'est pas normal
Et si ça ne te semble pas normal
Ne le fais pas, yeah !!
Non si ça ne te semble pas normal
Ne le fais pas, yeah !!

Ne le fais pas, ne le fais pas

Il y a des gens qui pensent que tu es un imbécile
Ils essaient de te donner de la drogue et de t'empêcher d'aller à l'école
Te dire de garder des secrets, mais tu sais quoi faire
Car si ça ne te semble pas normal
Ne le fais pas, yeah !!
Non si ça ne te semble pas normal
Ne le fais pas, yeah !!

Les gens peuvent te câliner et te dire que c'est
parce qu'ils t'aiment
Je ne te dis pas que ce n'est pas bon à partager
Mais tu sauras au fond de toi si ça n'est pas normal
Et si ça ne te semble pas normal
Ne le fais pas, yeah !!
Ne le fais pas, Ne le fais pas
Non si ça ne te semble pas normal Ne le fais pas,
yeah !!



Apprenons certaines choses avec le jeu "Et si?".

Savez-vous ce qu'est un étranger?

Un étranger est quelqu'un que nous ne connaissons pas! Un étranger peut-être un homme ou une femme, une personne âgée ou jeune, une personne de n'importe quelle couleur et de n'importe quel groupe social. Tous les étrangers ne sont pas de mauvaises personnes! Si une personne que vous aimez ou en qui vous avez confiance vous présente un étranger, celui-ci peut devenir un ami. CEPENDANT ... à moins qu'une personne que vous aimez et en qui vous avez confiance ne vous présente un étranger, vous ne devez jamais lui parler ou partir avec lui de votre propre chef.



Ce jeu est pour vous apprendre ce qu'il faut faire dans des situations difficiles:

Que feriez-vous si une baby-sitter ou un membre de votre famille essayait de toucher vos parties intimes?

Vous criez - NON et vous allez immédiatement le dire à un adulte de confiance

Que feriez-vous si vous jouiez dehors et que quelqu'un vous disait qu'il a perdu son chiot et vous demandait de venir l'aider à le chercher?

Vous criez - NON et vous allez immédiatement le dire à un adulte de confiance



Que feriez-vous si quelqu'un frappait à la porte de votre maison et que vous vous trouviez seul?

a) N'ouvrez jamais la porte.

b) Appeler un voisin ou un parent s'il ne veut pas partir

c) Appelez la police si vous ne pouvez pas obtenir d'aide et que vous avez peur



Et si un étranger venait vous chercher à l'école et disait: « Maman ou papa m'a demandé de venir te chercher et de te ramener à la maison ».

Que feriez-vous ?

Vous criez - NON et vous allez immédiatement le dire à un adulte de confiance

Si l'étranger connaissait le nom de votre maman et de papa, ainsi que le nom de vos oncles et tantes, penseriez-vous qu'il connaisse votre famille ? Il aurait pu trouver toutes ces informations sur Internet, et vous devriez quand même le faire:

Vous criez - NON et vous allez immédiatement le dire à un adulte de confiance



Nous jouons au jeu "Et si..."

Nous jouons au jeu "Et si...".
Il y a des questions et des réponses pour toi
Et si tu veux être le gagnant à chaque fois,
Tout ce que tu as à faire c'est de dire non !

Dis juste non !

Et si, après l'école un inconnu essaie
de te ramener à la maison dans sa nouvelle voiture
Et qu'il te dit "Salut ! Tu veux faire un tour ? "

Tu lui réponds :

« Oh non, tu es un inconnu
je ne monterai pas en voiture avec toi
Car maman et papa m'ont dit de ne jamais
aller avec quelqu'un que je ne connais pas,

Je dis non !! Dis juste non !!

Et si, tu es chez toi, que ton baby-sitter essaie de te toucher
sous tes vêtements Que fais-tu maintenant?

Tu dis NON, baby-sitter je ne veux pas que tu me touches là
Car ce sont mes parties intimes et mon corps ne t'appartient pas !



Je dis Non !! Dis juste non !!

Nous jouons au jeu "Et si...".

Il y a des questions et des réponses pour toi
Et si tu veux être le gagnant à chaque fois,
Tout ce que tu as à faire c'est de dire non !

Dis juste non !

Et si, il y a un ami ou une personne de ta famille

Qui te touche ou te blesse

Qui te fait te sentir mal ou mal à l'aise

Que dis-tu ? Tu dis NON

Ne fais pas ça, je n'aime pas que tu me touches de cette façon.

Même si je t'apprécie vraiment s'il te plait, ne me fais pas ça.

Je dis non ! Dis juste non !

Un adulte de confiance

Un adulte de confiance est une personne à qui tu peux dire si tu as un problème, une personne à qui tu te sens à l'aise de parler et dont tu sais qu'elle t'aidera.

Voici une liste de personnes à qui vous pourriez dire si vous avez un problème



Maman

Papa

Grand-mère

Grand-père

Frère aîné ou Sœur

Tante Oncle,
Enseignant



Principal

Voisin

Policier

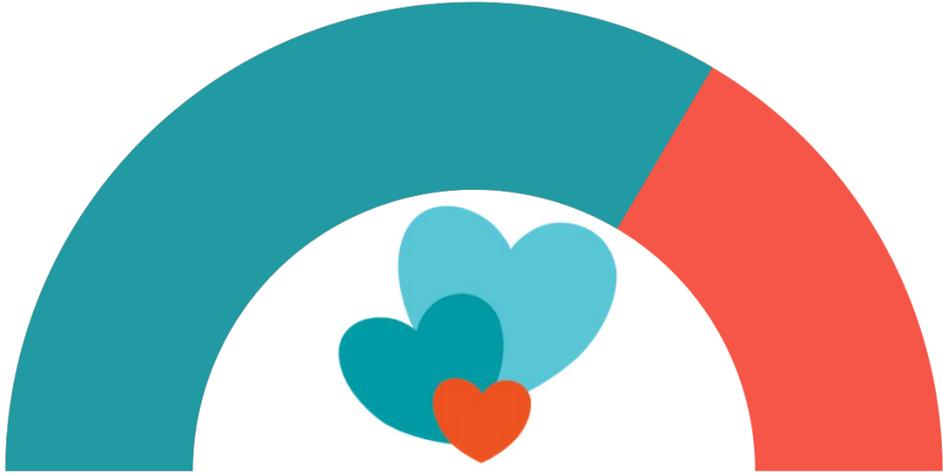
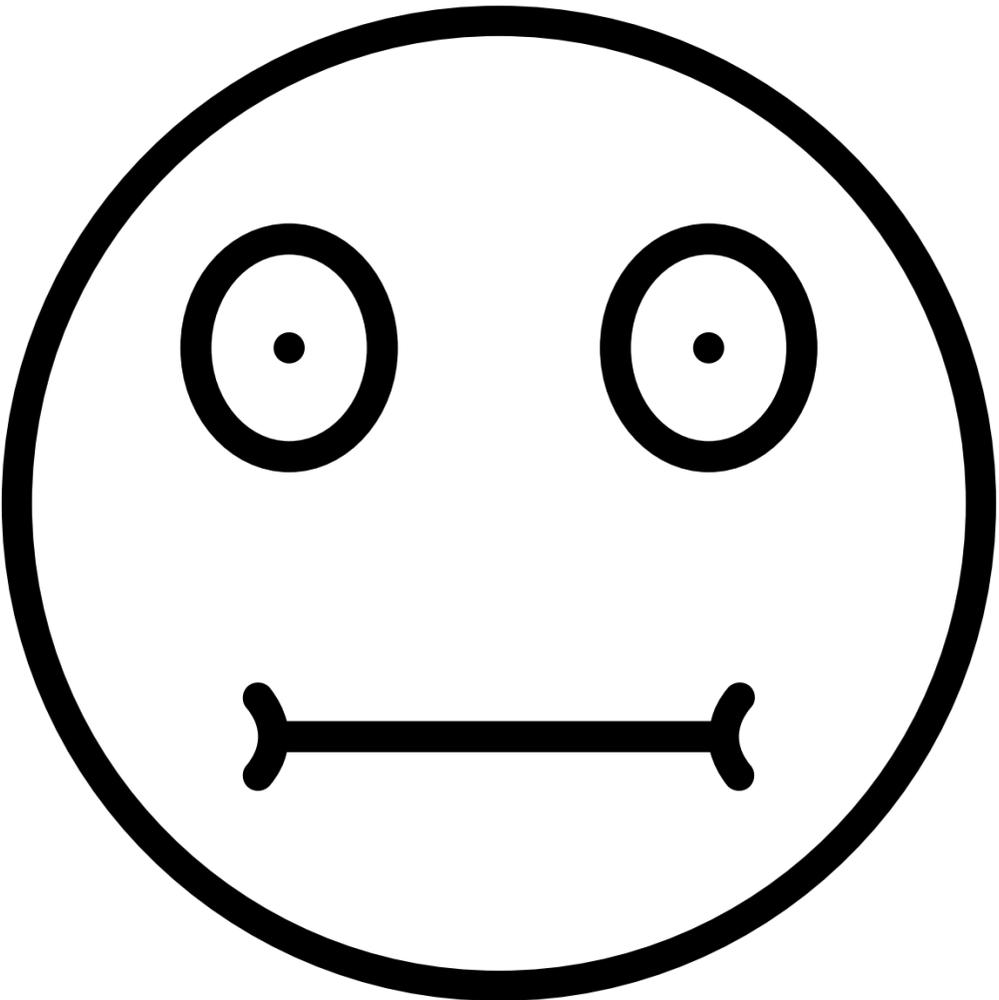
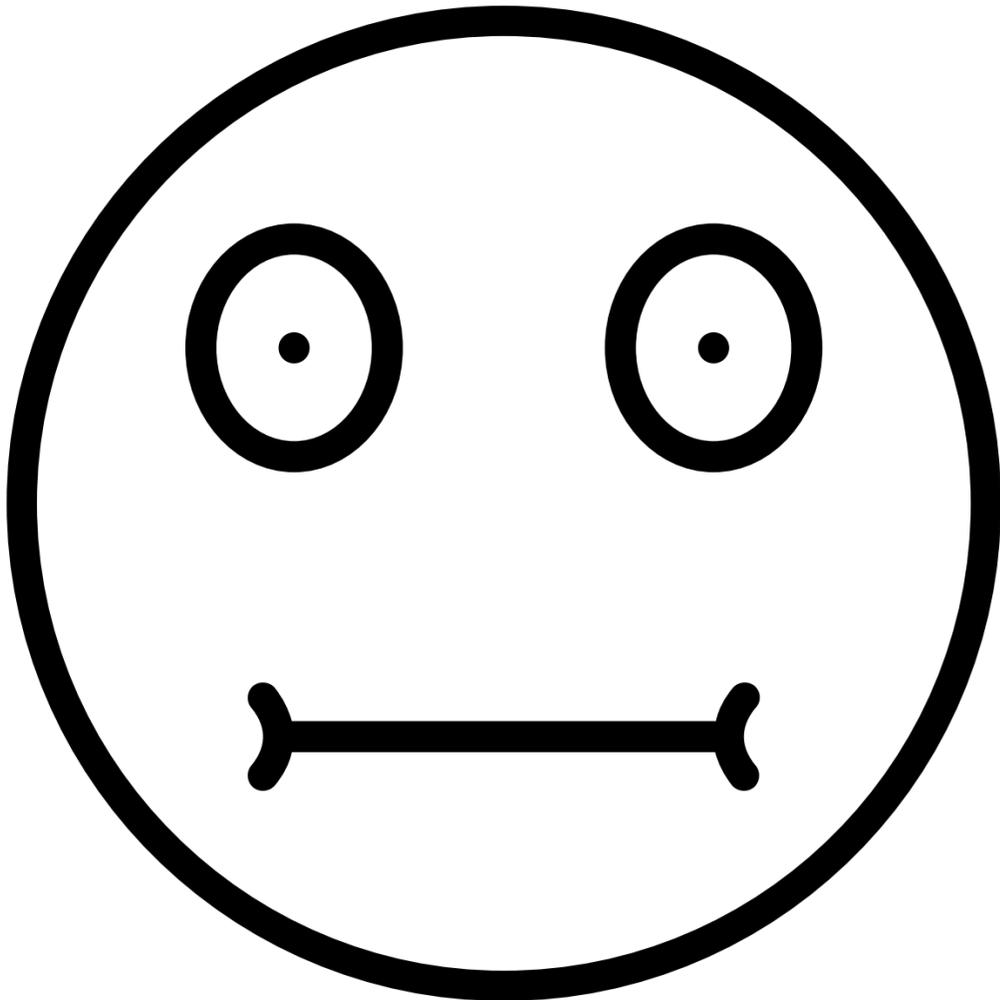
Mentor

Pasteur

Chef spirituel



Pouvez-vous penser à quelqu'un d'autre à qui vous pourriez parler si vous aviez un problème?





Notez les personnes auxquelles vous pouvez vous adresser et dessinez leurs visages ci-dessous. Si vous avez des problèmes et que vous essayez d'en parler à quelqu'un, voici quelques-uns des sentiments que vous pourriez éprouver:

Trouvez la meilleure façon de le dire ! Souvenez-vous de TOUJOURS parler à quelqu'un de vos problèmes ou si quelqu'un vous fait du mal, ou touche à vos parties intimes.

a) Vous pourrez peut-être vous sentir gêné, mais ce n'est pas grave - beaucoup de gens se sentent comme ça lorsqu'ils essaient de parler de leurs problèmes

b) Vous pourrez peut-être avoir du mal à trouver les bons mots, mais expliquez simplement de la meilleure façon possible

**Une dernière chose à retenir!
Si vous le dites à quelqu'un et qu'il ne vous aide pas ou ne vous croit pas,**

DITES À QUELQU'UN D'AUTRE!





c) Votre cœur battra très fort et votre voix tremblera peut-être - mais prenez juste une profonde inspiration et parlez doucement

d) Vous trouverez peut-être plus facile de raconter un peu à la fois pendant quelques jours. Peu importe comment vous racontez - tant que vous racontez

e) Il vous sera peut-être plus facile d'écrire votre problème - puis de le confier à un adulte de confiance

Une dernière chose à retenir!
Si vous le dites à quelqu'un et qu'il ne vous aide pas ou ne vous croit pas,

DITES À QUELQU'UN D'AUTRE!



*Une dernière chose à retenir!
Si vous le dites à quelqu'un et qu'il ne vous aide pas
ou ne vous croit pas,*

DITES À QUELQU'UN D'AUTRE!

S'ils ne vous croient pas,

DITES À QUELQU'UN D'AUTRE!

***Continuez à le dire jusqu'à ce que quelqu'un vous
croit! Chantons la chanson «Si vous avez un
problème»***

Si tu as un problème

Si tu as un problème, que tu ne sais pas quoi faire
Va en parler à quelqu'un, jusqu'à ce qu'on t'écoute
Tu dois trouver quelqu'un pour raconter tes problèmes
Si tu as un problème, trouve quelqu'un qui t'écoute

Parle à ta maman ou à ton papa
Grand-mère ou grand-père aussi sont là
Ta tante ou ton oncle ou un prof à l'école
Tu dois en parler jusqu'à ce que quelqu'un t'écoute
Si tu as un problème, trouve quelqu'un pour en parler

Si quelqu'un t'a fait du mal, que tu ne sais pas quoi faire
Va en parler à quelqu'un, jusqu'à ce qu'on t'écoute
Tu dois trouver quelqu'un pour raconter tes problèmes
Si tu as un problème, trouve quelqu'un qui t'écoute
Parle à ton voisin, ton mentor d'école
quelqu'un que tu connais en qui tu fais confiance
partager son problème continues de le dire
Si tu as un problème, trouve quelqu'un à qui en parler
Si tu as un problème, trouve quelqu'un pour en parler



L'amour est doux et gentil.

L'amour est basé sur l'attention, le partage et la confiance.
Nous aimons passer du temps avec les gens que nous aimons et nous aimons faire des choses ensemble par exemple:

Lire des livres

Jouer aux jeux

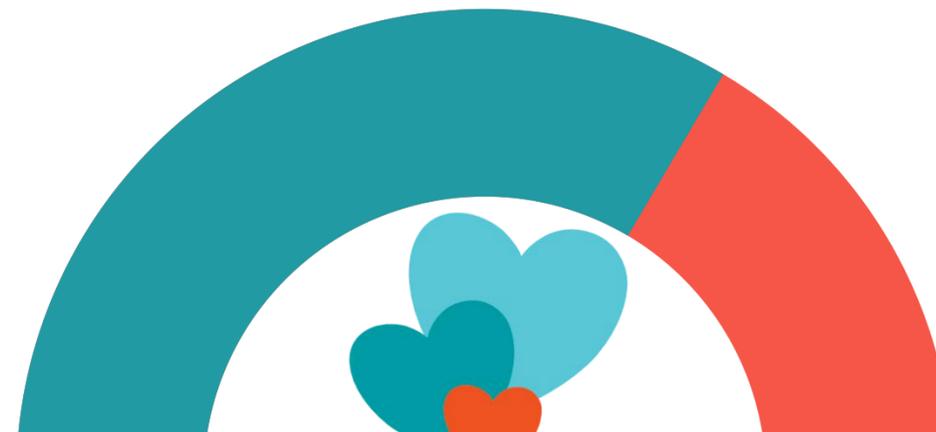
Se promener

Dessin

Écouter de la musique

Cuisine

Regarder la télévision ou des films



Notez certaines des choses que vous aimez faire avec les personnes que vous aimez ou dessinez ce que vous aimez le plus faire.

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is composed of four lines, one on each side, meeting at the corners to form a frame.



Lorsque les gens s'occupent de vous, ils doivent s'assurer que:

1. Vous êtes aimé
2. Vous avez suffisamment de nourriture à manger
3. Vous avez des vêtements propres
4. Vous vous lavez les dents
5. Vous vous brossez les cheveux
6. Vous prenez un bain
7. Ils vous aident à résoudre vos problèmes
8. Ils sont là pour vous aider si vous êtes triste



Il est important que l'on s'occupe bien de vous
pour que vous puissiez grandir

HEUREUX, FORT et EN BONNE SANTÉ



Chanson

5



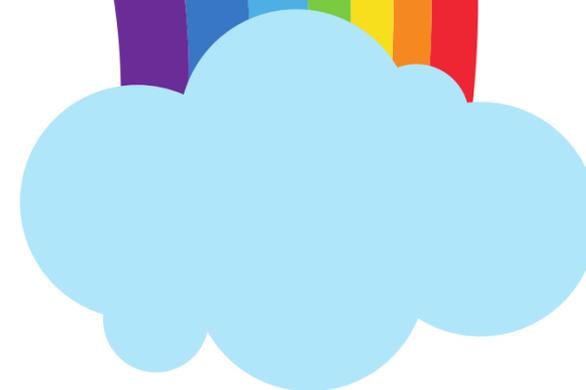
Mon corps, c'est mon corps
www.mybodyismybody.com

L'amour est doux

L'amour est doux,
l'amour est simple
chante avec moi et tu verras
les belles choses à faire pour montrer son amour

Peux tu me lire une histoire
Ou sortons jouer à la balle
Tu pourrais m'aider à faire du vélo
Et m'apprendre à ne pas tomber
Il y a tellement de choses
Que nous pouvons faire ensemble
Il y a tellement de façons
De nous montrer que nous nous aimons
Il y a tellement d'occasions de se dire « je t'aime »
Si tu as du temps à partager
J'aimerais le partager avec toi

L'amour est doux,
l'amour est simple
Chante avec moi et tu verras
C'est si bon de partager ça avec toi



Paroles et musique © Chrissy Sykes



Dites **NON** aux secrets

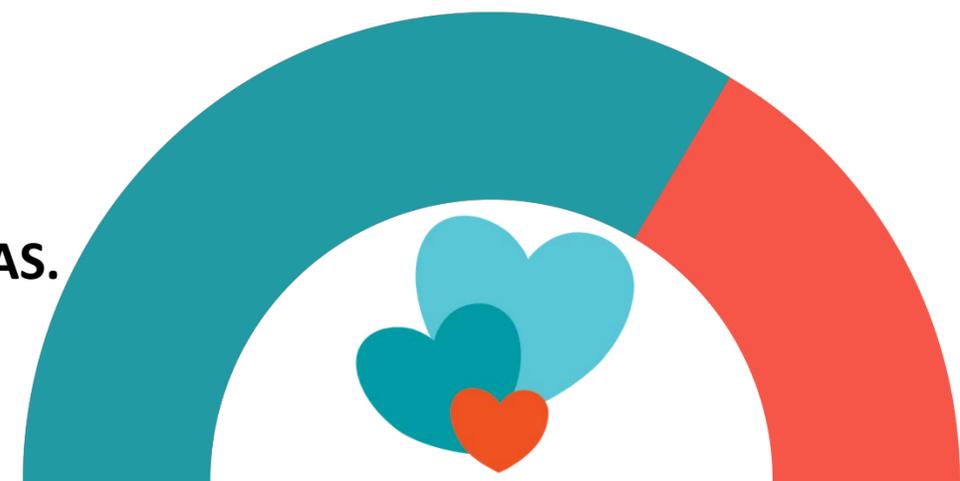
NON

Apprenons la règle "Pas de secrets". Parfois, lorsque des personnes vous blessent ou essaient de toucher vos parties intimes, elles vous demandent de garder le secret. Nous devons donc apprendre la règle " Pas de secrets " .

Lorsque des personnes font des choses qui te blessent, elles ne veulent pas que d'autres personnes découvrent ce qu'elles ont fait. Elles essaieront donc de vous dire des choses qui ne sont pas vraies:

Ces personnes pourraient dire:

- a) Les gens ne t'écouteront pas NE LES CROYEZ PAS.**
- b) les gens diront que c'est de ta faute ... NE LES CROYEZ PAS.**
- c) Les gens ne t'aimeront plus ... NE LES CROYEZ PAS.**
- d) Tu vas avoir des ennuis ... NE LES CROYEZ PAS .**
- e) Je vais te faire du mal si tu dis... NE LES CROYEZ PAS.**
- f) Je vais faire du mal quelqu'un de ta famille ... NE LES CROYEZ PAS.**



Les surprises sont amusantes! DITES NON AUX SECRETS.

Encerclez s'il s'agit d'un secret ou d'une surprise.

1. Nous organisons une partie spéciale pour l'anniversaire de Maman.

Secrète

Surprise

2. Je veux que tu viennes avec moi, ne le disons pas à maman et papa.

Secrète

Surprise

3. Je vais préparer le gâteau préféré de ta sœur

Secrète

Surprise

4. Jouons à un jeu où l'on se touche, mais il ne faut le dire à personne.

Secrète

Surprise

Si quelqu'un vous dit quelque chose qui vous fait vous sentir mal à l'aise, ou qu'il touche vos parties intimes et qu'ils vous disent de garder un secret, dites NON et allez le dire à un ADULTE DE CONFIANCE



Chanson

6



Dites NON au secret

Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret
Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret

Si tu essaies de me blesser, Je vais te dénoncer
Venez tous ensemble, Nous allons en parler
Si tu essaies de faire des choses qui sont interdites
Je serai forte, Je le dirai a quelqu'un

Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret
Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret

Si tu essaies de tyranniser, je sais que c'est mal
je vais te dénoncer, Nous allons en parler

Dites NON au secret , Dites NON au secret
Dites NON au secret , Dites NON NON NON

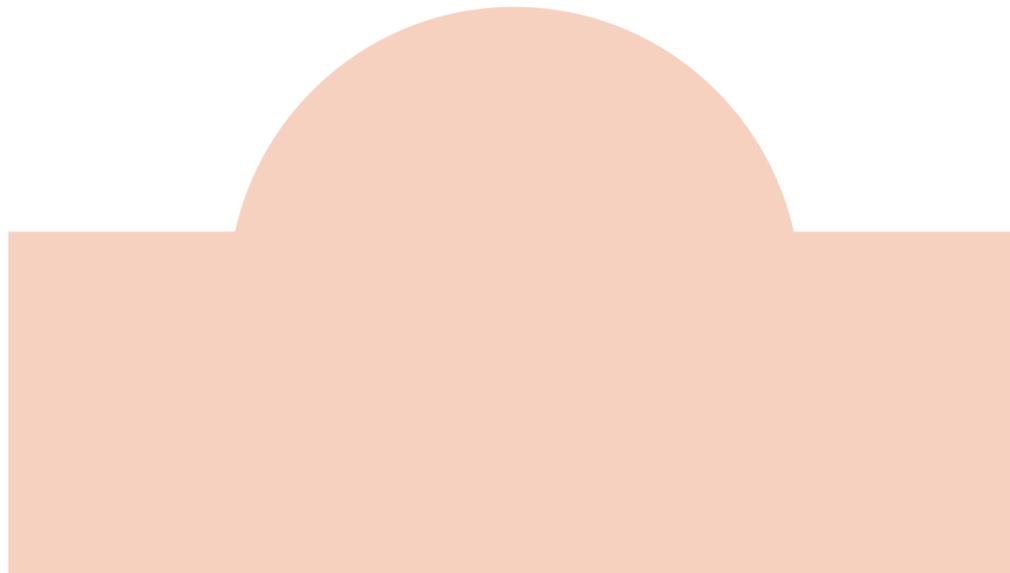
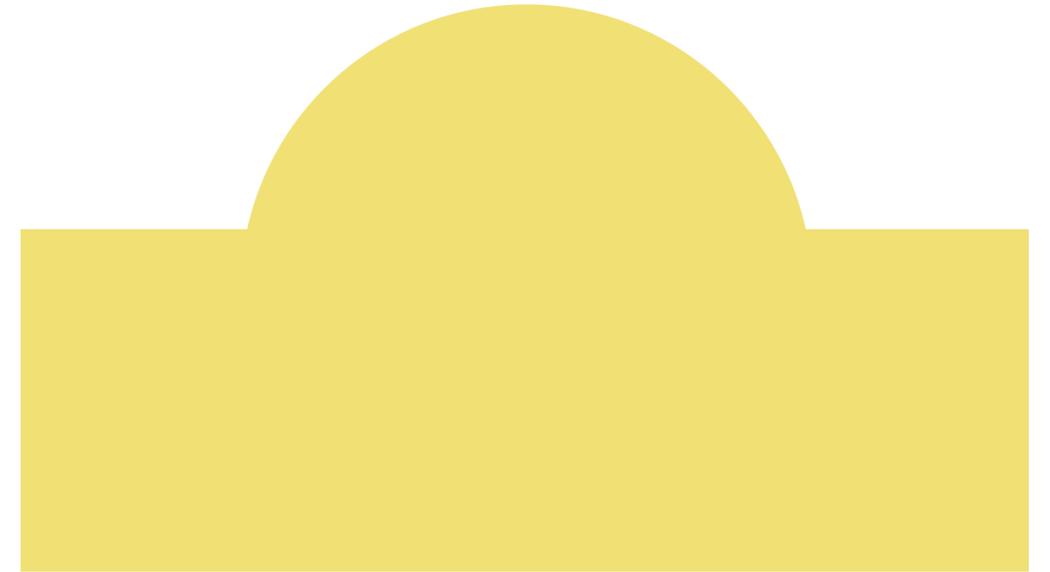
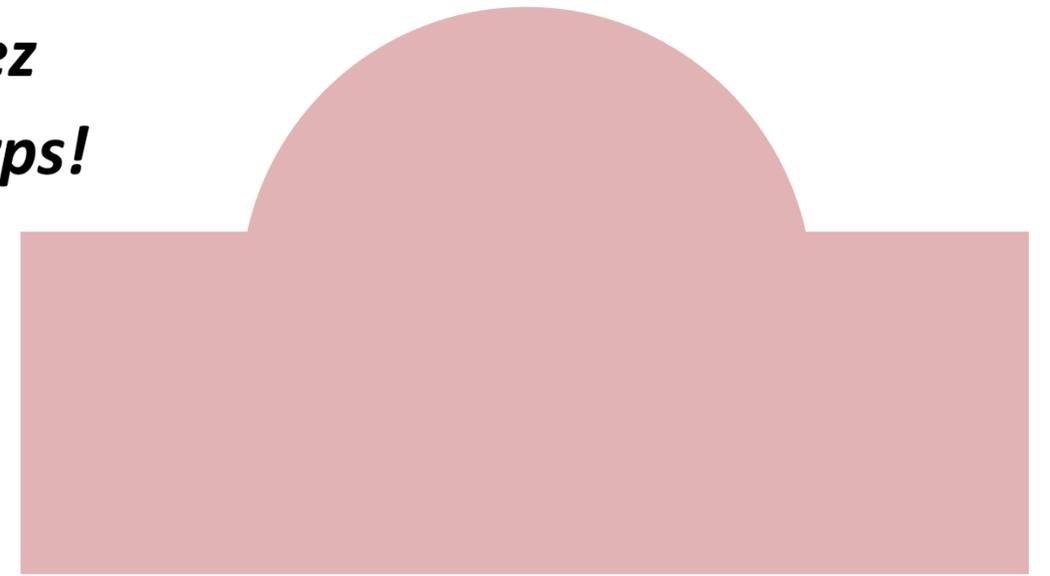
Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret
Je ne vais pas garder ton secret
Nous ne garderons pas ton secret

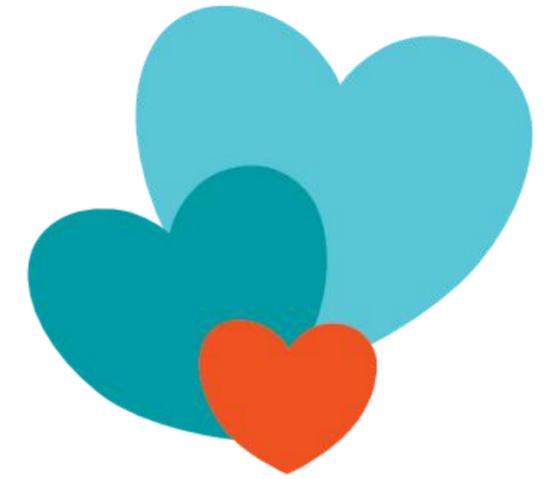
Dites NON au secret , Dites NON au secret
Dites NON au secret , Dites NON NON NON



Dites NON au secret

Écrivez six choses que vous avez apprises pour protéger votre corps!





Mon corps, c'est mon corps

My Body Is My Body

