

Fiches-causeries Lanterne Auass

S'impliquer dans l'éducation et
la protection de nos enfants



**CENTRE DE SANTÉ
TSHUKUMINU KANANI**

184, rue Pashin
Natashquan QC G0G 2E0

Québec 

Fiches-causeries

Lanterne Auass

S'impliquer dans l'éducation et la protection de nos enfants

À la Fondation Marie-Vincent, nous soutenons les enfants, les adolescentes et les adolescents victimes de violence sexuelle et physique en leur offrant, sous un même toit et en collaboration avec nos partenaires, les services dont elle·il·s ont besoin. Nous contribuons à prévenir la violence en misant sur l'éducation et la sensibilisation, et en aidant les enfants présentant des comportements sexuels problématiques.

Ces fiches-causeries ont été conçues dans le cadre du programme Lanterne Auass. Elles ont été développée par la Fondation Marie-Vincent en collaboration avec le Centre de santé Tshukuminu Kanani. Enfin, elles ont été rendues possibles grâce au Secrétariat à la condition féminine du Québec.

Le programme Lanterne Auass vise à resserrer le filet de sécurité pour créer une communauté protégeante pour les enfants. Plus précisément, il a comme objectif de renforcer les habiletés des adultes et des intervenant·e·s de la communauté de Nutashkuan pour accompagner les enfants dans leur développement psychosexuel. Cet accompagnement leur permet de développer des relations saines et respectueuses avec les autres et, plus tard, avec leur partenaire amoureux, dans une communauté sécuritaire où il fait bon vivre.

Objectifs des causeries

1. Renforcer les habiletés des adultes de la communauté de Nutashkuan à accompagner les enfants dans leur développement psychosexuel pour que tous et toutes :
 - soient outillé-e-s pour vivre pleinement et sainement leur sexualité;
 - deviennent, plus tard, des partenaires amoureux respectueux.
2. Favoriser la vie harmonieuse en communauté en donnant les outils nécessaires aux adultes afin que :
 - les enfants se sentent en sécurité ;
 - les enfants soient protégés de la violence sexuelle ;
 - les enfants en difficulté puissent recevoir de l'aide.

Liste des causeries

- ▲ L'expression des émotions
- ▲ L'éducation à la sexualité des enfants de 0 à 5 ans
- ▲ Le développement de l'enfant de 0 à 5 ans
- ▲ Les comportements sexuels sains et problématiques
- ▲ Le rôle de l'adulte de confiance
- ▲ Les stéréotypes sexuels et les relations égalitaires
- ▲ Les habiletés de protection chez les enfants

Tableaux d'activités

- Éducation à la sexualité au quotidien (causerie ▲)
- Actions quotidiennes qui favorisent l'égalité (causerie ▲)

Comment animer les causeries ?

Les fiches-causeries proposées sont toutes adaptables. Elles sont surtout un support à la réalisation de causeries, soit en groupe, soit au cours d'une intervention individuelle, ce qui signifie qu'elles peuvent être utilisées de la façon qui plaira à l'intervenant·e. Il est possible d'écrire sur les pages à l'aide d'un marqueur effaçable

Chaque fiche-causerie contient :

- une image de référence ;
- une courte introduction qui explique son thème ;
- ses objectifs pour les participant·e·s ;
- une activité brise-glace permettant d'entamer la discussion ;
- des questions de relance pour stimuler la participation ;
- des explications pour présenter le contenu aux participant·e·s et répondre à leurs questions.

Les **introductions, activités brise-glace, objectifs et questions de relance** sont présentés dans un certain ordre dans les fiches-causeries. **Cet ordre est une suggestion pour faciliter l'animation, mais vous pouvez le modifier.** Ainsi, vous pouvez choisir de faire les activités brise-glace ou non, ou encore de les faire au moment où vous le souhaitez.

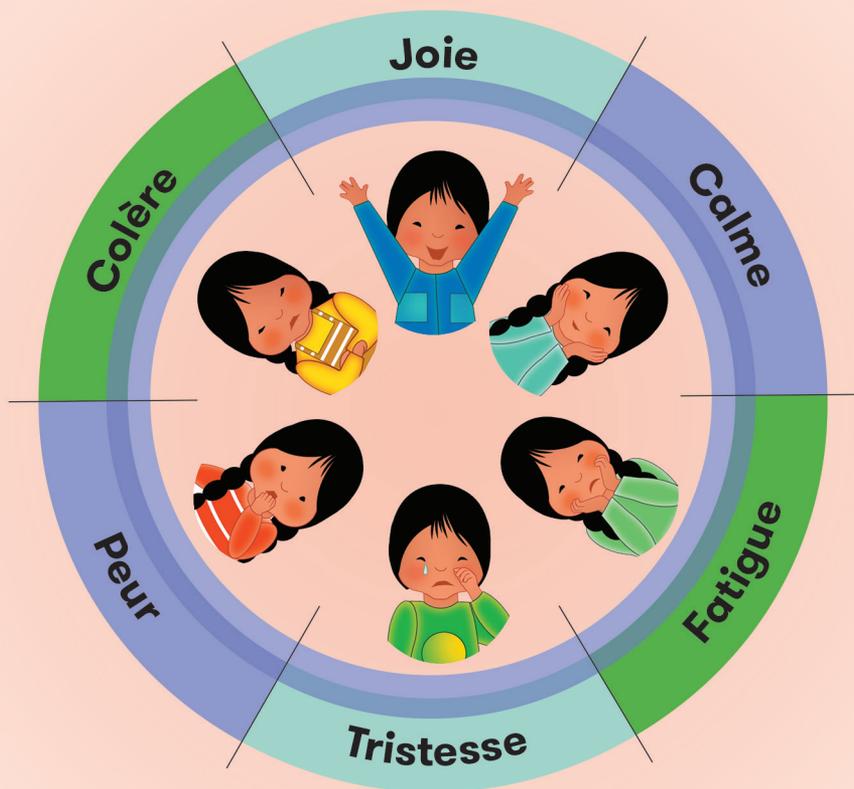
Chaque fiche-causerie est autonome et peut être utilisée selon les besoins des participant·e·s et de l'intervenant·e. Il n'y a pas d'ordre.

Par ailleurs, les causeries peuvent être réalisées sous forme d'échanges, puisque des questions sont là pour relancer la discussion et encourager la participation. Vous pourriez décider de ne pas utiliser les questions de relance et de plutôt présenter le contenu de façon théorique, comme dans une formation.

Notez que ces fiches-causeries ont été conçues par et pour la communauté de Nutashkuan en considérant les besoins précis de ses membres. Si vous souhaitez utiliser les fiches-causeries dans une autre communauté, il pourrait être nécessaire de les adapter.

Enfin, le terme « nos enfants » est souvent employé dans les fiches-causeries pour témoigner du fait que la communauté entière s'implique dans l'éducation et la protection des enfants.

L'expression des émotions



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons de l'importance de savoir reconnaître ses émotions et de les exprimer. Nous parlons de l'expression des émotions chez les enfants, mais elle est tout aussi importante chez les adultes.

Objectifs de la causerie

- ➔ Comprendre l'importance de l'expression des émotions.
 - ➔ Encourager l'identification et l'expression des émotions chez les enfants.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #9 Émotions de base
 - ➔ #10 Gestion des émotions
 - ➔ #11 Normalisation des émotions
-

Brise-glace

Sur la roue des émotions, chaque participant·e en choisit une et partage avec le groupe ce qui provoque cette émotion chez lui·elle.

Exemples

- Tristesse** → Je me sens triste quand je suis loin de ma famille.
- Calme** → Je me sens calme quand je me réveille un jour de congé.

Selon vous, à quoi ça sert de nommer ce qu'on ressent ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Pour vous, qu'est-ce qui est le plus facile ou le plus difficile par rapport au fait de nommer ses émotions ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Comment enseigne-t-on aux enfants à reconnaître leurs émotions ?

La meilleure façon d'enseigner à notre enfant à reconnaître les différentes émotions et à les exprimer, c'est de le faire nous-même avec nos enfants. Par exemple, pour chaque situation, n'hésitez pas à nommer ce que vous ressentez et à dire comment vous ressentez cette émotion dans votre corps. Voici des exemples :

- Je suis tellement content·e que j'ai envie de sauter !
- Je suis stressé·e et j'ai une boule dans le ventre.

On peut aussi faire remarquer à notre enfant les émotions qu'il·elle semble vivre lorsque nous les observons.

- Je remarque que tu sembles fâché·e/triste en ce moment. Veux-tu m'en parler ?
- Tu as l'air super content·e en ce moment ! Qu'est-ce qui te fait vivre cette émotion ?

Quel genre d'émotions pouvons-nous partager avec nos enfants ? Avez-vous des exemples ?

- Maman a eu une grosse journée, je me sens fatiguée, j'ai envie d'un moment calme.
- Je suis triste parce que j'ai perdu ma bicyclette.
- Je suis fâché·e d'avoir à te répéter de ranger tes jouets.
- Je suis très content·e quand tu me fais un câlin.

Comment pouvons-nous enseigner les différentes émotions à nos enfants ?

On peut faire des mises en situation avec l'enfant pour qu'il-elle comprenne et reconnaisse les différentes émotions.

- Quand tu reçois un cadeau, tu te sens...
- Quand maman n'est pas là, tu te sens...
- Quand ton ami·e brise ton jouet, tu te sens...
- Quand un chien aboie près de toi, tu ressens...

Avez-vous d'autres exemples de mises en situation ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Si un enfant partage ses émotions avec nous, que devons-nous faire ?

- L'écouter sans juger.
- Être attentif·ve, cesser nos activités et le·la regarder.
- Essayer de comprendre l'émotion ressentie et sa cause.
- Si possible, discuter avec l'enfant de ce qui est ressenti.

Que faire si l'enfant ne semble pas vouloir parler de ses émotions ou n'arrive pas à nommer ses émotions ?

Plusieurs actions sont possibles.

- Ne pas insister et laisser du temps à l'enfant en le·la rassurant.
- Aider l'enfant à nommer l'émotion ressentie et le·la rassurer en normalisant l'émotion. Par exemple : « C'est normal d'être triste quand on se dispute avec quelqu'un. »
- Lui faire remarquer qu'il-elle semble vivre des émotions désagréables et qu'il-elle peut venir nous en parler lorsqu'il-elle en sentira le besoin. Par exemple : « Je remarque que tu es en colère ce matin, je suis là si tu as besoin d'en parler. »

L'éducation à la sexualité chez les tout-petits



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons de l'éducation à la sexualité chez les tout-petits, soit les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs de la causerie

- ➔ Comprendre que l'éducation à la sexualité chez les enfants est un moyen de leur permettre de vivre un développement sexuel sain.
 - ➔ Connaître certaines astuces pour faire l'éducation à la sexualité des enfants.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #1 Anatomie
 - ➔ #2 Hygiène
 - ➔ #3 Évolution du corps et image corporelle
 - ➔ #5 Relations interpersonnelles
 - ➔ #12 Pensées aidantes, nuisibles
-

Brise-glace

Questions d'amorce

Posez ces questions au groupe, en laissant le plus de personnes répondre. Les réponses à ces questions amorceront la discussion sur l'importance de l'éducation à la sexualité chez les 0 à 5 ans.

- **Avez-vous déjà parlé de sexualité avec vos enfants, ou vous ont-ils déjà posé des questions ?**
- **Quelles sont les questions que vos enfants vous ont posées ?**
- **Comment avez-vous réagi ?**
- **Quand vous étiez plus jeune, comment se faisait l'éducation à la sexualité ?**
- **Si vous n'avez pas reçu d'éducation à la sexualité, comment avez-vous appris ce que vous savez aujourd'hui sur la puberté, le consentement ou les relations amoureuses, par exemple ?**
- **Si vous pouviez revenir en arrière, aimeriez-vous recevoir une éducation à la sexualité ? Si oui, pourquoi ? Quels en auraient été les avantages ? Qu'est-ce qui aurait été différent pour vous ? Quelle forme prendrait-elle ?**

Pourquoi discuter de sexualité avec les enfants ?

Plus vos enfants auront d'informations sur leur sexualité, sur leur développement et sur la sexualité en général, mieux ils-elles seront équipé·e·s pour prendre de bonnes décisions dans leur vie amoureuse et sexuelle. Plus la sexualité est discutée ouvertement, de façon adaptée et en respectant l'âge, le stade de développement des enfants et leur rythme, moins le sujet sera tabou. Ainsi, les enfants seront à l'aise de vous parler s'ils-elles ont des questions ou des préoccupations.

Selon vous, est-ce que discuter de sexualité avec les enfants risque d'engendrer une sexualité précoce ?

Non. Communiquer avec les enfants à propos de la sexualité, c'est répondre à leurs questionnements. En réalité, plus ils auront de réponses à leurs questions, plus leur curiosité sur le sujet sera comblée. En répondant à leurs questions, vous leur permettez de mieux comprendre leur développement et vous vous assurez de leur communiquer une information exacte et adaptée à leur âge. Quand les enfants ont toute l'information dont ils et elles ont besoin, ils et elles prennent moins de risques. Les enfants seront également mieux outillé·e·s pour faire des choix sains et responsables dans leur sexualité.

À quoi ressemble l'éducation à la sexualité chez les 0 à 5 ans, selon vous ?

L'éducation à la sexualité doit être adaptée à l'âge et au niveau de développement de l'enfant auquel on s'adresse. Pour les tout-petits, il peut s'agir de leur apprendre à nommer leurs émotions ou encore les parties de leur corps. C'est un âge où on peut déjà parler de frontières, de bulle et d'intimité. Bien évidemment, l'éducation à la sexualité des tout-petits ne concerne pas les relations sexuelles, elle concerne plutôt l'hygiène, les émotions et les relations avec les autres, par exemple.

À quel moment devons-nous parler de sexualité avec nos enfants ?

Tous les moments sont bons pour faire l'éducation à la sexualité de vos enfants.

Voici des exemples :

- Profitez de l'heure du bain ou du moment où notre enfant s'habille pour nommer les parties du corps.
- Regardez un film et nommer les émotions des personnages et celles que le film nous fait vivre.

Selon vous, comment faut-il réagir lorsqu'un enfant pose une question en lien avec la sexualité ?

- Faites preuve d'ouverture. Renforcez le fait que l'enfant vient vers vous pour avoir de l'information et respectez les questions qu'il-elle pose : « Je suis content-e que tu viennes me voir pour me poser ta question. »
- Mettez-vous à la hauteur de l'enfant et discutez de façon sérieuse.
- Retournez la question à l'enfant : « Toi, tu en penses quoi ? » Par la suite, rectifiez l'information ou ajoutez-en au besoin. Prêtez attention aux questions ou aux réponses de l'enfant puisqu'elles vous informent sur son stade de développement psychosexuel. Par exemple : « Toi, comment tu penses qu'on fait les bébés ? »
- N'oubliez pas que vous transmettez vos valeurs à l'enfant à travers vos réponses et vos silences.
- Mentionnez à l'enfant qu'il-elle peut vous faire confiance et revenir vous voir s'il-elle a d'autres questions à propos de la sexualité.

IMPORTANT : ne pas répondre, éviter la question ou dire « On ne parle pas de ça » sont des attitudes qui envoient le message à l'enfant qu'il-elle 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, plus tard, sur Internet. Cela peut aussi l'amener à ne pas vous aviser s'il-elle est en situation à risque ou victime de violence sexuelle.

Que faire si vous n'êtes pas à l'aise avec la question de l'enfant ?

- Dites à l'enfant que vous souhaitez réfléchir à la question avant d'y répondre. Par exemple : « C'est une bonne question, laisse-moi réfléchir, je vais te revenir là-dessus. »
- Si vous n'êtes pas à l'aise, n'hésitez pas à demander de l'aide à un·e intervenant·e de votre CPE, de l'école, du centre de santé ou des services sociaux. **Si vous promettez à l'enfant de lui répondre, assurez-vous de le faire.**
- Sentez-vous à l'aise de recadrer les questions de l'enfant ou de refuser d'y répondre lorsqu'elles concernent votre intimité.

Faites-vous de l'éducation à la sexualité au quotidien?

Activité

Invitez les participant·e·s à répondre par oui ou non à chaque énoncé.

	oui	non
Je parle de l'amitié et de l'amour avec les enfants.		
Je prends le temps d'écouter un enfant qui me parle d'une situation difficile.		
J'enseigne aux enfants à s'affirmer au quotidien.		
Je n'oblige pas les enfants à donner ou recevoir des bisous ou des câlins, même de la part de personnes qu'ils·elles aiment.		
J'aide les enfants à reconnaître leurs émotions et à gérer leurs conflits		
J'apprends aux enfants l'intimité notamment lorsqu'ils·elles vont à la toilette.		
J'encourage les garçons et les filles à jouer ensemble au quotidien.		
J'apprends aux enfants les différentes parties du corps et je réponds à leurs questions.		
Je témoigne mon affection aux enfants de différentes façons lorsqu'ils·elles le demandent ou lorsqu'ils·elles en ont besoin.		

Invitez les participant·e·s à participer à un défi.

Parmi les éléments auxquels vous avez répondu non, choisissez en un et essayez de l'appliquer chez vous dans les prochaines semaines.

Le développement de l'enfant de 0 à 5 ans



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons des différentes sphères du développement des enfants en lien avec la sexualité, ce qu'on appelle le développement psychosexuel. Il y a quatre sphères : physique (le corps), cognitif et langagier (le cerveau et l'apprentissage du langage), affectif et psychologique (les émotions ressenties) et enfin social (les relations avec les autres).

Objectif de la causerie

- ➔ Comprendre que la sexualité des enfants se développe à travers diverses sphères dès leur naissance.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #4 Connaissance de soi et estime de soi
 - ➔ #6 Frontières
 - ➔ #7 Bulle et intimité
-

Brise-glace

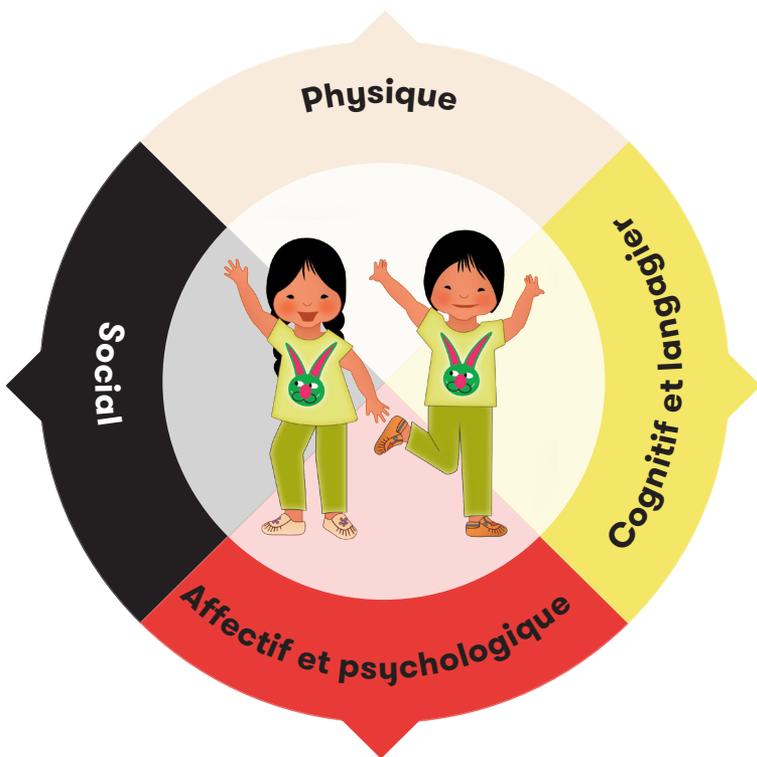
Quand vous pensez au développement des enfants, à quoi pensez-vous ?

Faites un tour de table des participant·e·s et demandez-leur de vous donner des exemples de ce qui évolue ou se développe avec le temps chez les enfants.

Les sphères du développement psychosexuel

Selon vous, qu'est-ce que le développement _____
(à l'aide de l'illustration, utiliser le nom de l'une des sphères)
des enfants ?

Demandez aux participant-e-s de vous donner des exemples de
chaque sphère du développement.



Les sphères de la sexualité

Affectif et psychologique (cœur et émotions)

Cela concerne les émotions que nous pouvons vivre à travers nos relations avec les autres : la jalousie, l'amour, l'amitié, la tendresse, la colère, etc.

Exemple : dire « je t'aime » à son enfant lui apprend à exprimer ses émotions dans un moment tendre.

Physique (corps)

C'est tout ce qui concerne le corps, la découverte des plaisirs du corps, des caresses, des sensations, etc.

Exemple : les câlins permettent à l'enfant de comprendre que les contacts humains peuvent faire du bien.

Cognitif et langagier (cerveau et mots)

Ceux-ci permettent aux enfants de comprendre ce qui se passe autour d'eux, de différencier ce qui est permis de faire ou pas, ce que les enfants aiment ou n'aiment pas, de nommer leurs parties intimes et de connaître leurs fonctions. Cela concerne tout ce que l'on apprend aux enfants.

Exemple : Apprendre à respecter sa bulle, son intimité : un enfant dit à un adulte qu'il n'a pas envie de lui faire un câlin aujourd'hui.

Social (les autres)

Ce sont les relations et comment on échange avec les autres, dans le cadre de l'intimité ou de la sexualité : la confiance, les conflits, le respect du consentement, les stéréotypes de genre, etc.

Exemple : papa et maman s'embrassent parce qu'ils sont des amoureux et qu'ils le veulent tous les deux.

Selon vous, comment est-ce qu'un parent peut aider un enfant dans son développement _____ ?

Demandez aux participant·e·s de donner des exemples pour chaque aspect de la sphère.

Les comportements sexuels sains et problématiques



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons des comportements sexuels sains et problématiques chez les enfants. En effet, certains comportements, même s'ils nous surprennent, sont normaux et correspondent à une étape du développement psychosexuel de l'enfant. Si ce n'est pas le cas, on dit qu'il s'agit d'un comportement problématique.

Objectifs de la causerie

- ➔ Différencier un comportement sexuel sain d'un comportement sexuel problématique chez un enfant.
 - ➔ Connaître quelques pistes de solution pour un enfant qui présente un comportement sexuel problématique.
 - ➔ Connaître les ressources existantes pour un enfant qui présente un comportement sexuel problématique.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #6 Frontières
 - ➔ #7 Bulle et intimité
-

Brise-glace

Mythes et réalités

Lisez les phrases ci-dessous aux participant·e·s et demandez-leur si, selon eux·elles, il s'agit d'un mythe ou de la réalité.

Un enfant qui montre des comportements à caractère sexuel à un très jeune âge (0 à 5 ans) est victime d'agression sexuelle.

Mythe, tous les enfants peuvent montrer des comportements à caractère sexuel. Il s'agit surtout d'exploration et de découverte, et ça fait partie du développement normal chez les enfants. Nous en parlerons aujourd'hui.

Il existe plusieurs pistes de solutions et d'interventions accessibles pour les enfants qui présentent des comportements sexuels dits problématiques.

Réalité, nous verrons dans la causerie d'aujourd'hui que de nombreuses actions sont possibles afin d'intervenir auprès d'un enfant qui présente des comportements sexuels problématiques.

Un enfant qui montre des comportements sexuels que l'on pourrait qualifier de problématiques sera probablement un·e agresseur·se plus tard.

Mythe, certains enfants montrent des comportements qui ne sont pas appropriés ou ne correspondent pas à ce qui est considéré comme sain pour leur âge. Il est possible d'intervenir sur ces comportements afin qu'ils arrêtent. En aucun cas, ces comportements ne sont un signe de ce que sera l'enfant dans sa vie adulte.

Comportements sexuels sains des enfants selon l'âge

Selon vous, à quoi ressemblent les comportements sexuels des enfants de 0 à 2 ans ?

De 0 à 2 ans, l'enfant :

- aime les câlins et le contact avec les autres ;
- fait des jeux d'exploration (du corps) pour mieux se découvrir (par exemple, les bébés portent leurs mains à leur bouche, touchent à leurs pieds, etc.) ;
- découvre ses sens, ses organes génitaux et les plaisirs qui y sont associés (par exemple, enlever sa couche et toucher à ses organes génitaux).

Selon vous, à quoi ressemblent les comportements sexuels des enfants de 3 à 5 ans ?

De 3 à 5 ans, l'enfant :

- explore le corps avec d'autres enfants du même âge (se regarder dans le miroir, jouer au docteur) ;
- découvre les rôles de genre avec des jeux (maman et papa, amoureux) ;
- peut s'amuser en se montrant nu-e devant les autres ou en regardant les autres nu-e-s par curiosité (un parent ou un autre enfant à la salle de bain) ;
- peut stimuler ses parties génitales pour avoir des sensations agréables ;
- pose des questions sur la conception, les organes génitaux, la grossesse, la naissance, etc.

À partir de quand doit-on s'inquiéter ou intervenir en tant que parent ?

- Quand le comportement de l'enfant ne correspond pas à son stade de développement (le comportement ne semble pas sain ou est trop avancé pour son âge).

- Quand l'enfant ne cesse pas son comportement malgré les interventions d'un adulte.
- Quand les comportements de l'enfant s'intensifient.
- Quand l'humeur de l'enfant change de façon négative en raison de ce comportement (par exemple, il-elle se fâche si on l'en empêche, il-elle refuse de faire certaines activités pour pouvoir faire ses comportements sexuels, il-elle vit des émotions désagréables après avoir eu un comportement sexuel, etc.).
- Quand l'enfant implique d'autres enfants dans ses comportements sexuels par le biais de la force, de menaces, de chantage ou de manipulation. Voici des exemples :
 - Un enfant de 4 ans oblige un autre enfant à lui montrer ses parties sexuelles en le·la menaçant de ne plus être son ami·e. Il-elle lui offre un cadeau en échange.
 - Un enfant de 3 ans qui joue aux poupées et qui imite l'acte sexuel avec des gémissements.

Dans toutes les situations, il est important d'intervenir soit pour arrêter un comportement qui vous semble problématique, soit pour normaliser le comportement de l'enfant en lien avec son développement.

N'oubliez jamais qu'en tant que parent vous êtes le spécialiste de votre enfant. C'est vous qui le connaissez le mieux. Si vous pensez qu'un comportement n'est pas sain pour votre enfant, n'hésitez pas à lui en parler ou à en parler avec un·e intervenant·e.

Avez-vous déjà parlé des comportements sexuels d'un enfant à quelqu'un ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Selon vous, est-ce qu'il y a des solutions pour un enfant aux comportements sexuels problématiques ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Qu'est-ce qui peut être fait ?

Voici les ressources disponibles :

- Si vous observez un comportement inapproprié, prenez l'enfant à l'écart et demandez-lui calmement, mais fermement de cesser son comportement, en nommant clairement le comportement à cesser. Expliquez-lui ensuite ce qu'il serait préférable de faire ou proposez-lui une activité qui va le-la distraire de son comportement.
- Si vous n'êtes pas à l'aise de parler à l'enfant, adressez-vous à un·e intervenant·e (CPE, école, centre de santé ou services sociaux).
- Si un comportement se répète malgré les interventions, adressez-vous à un·e intervenant·e (CPE, école, centre de santé ou services sociaux).

Le rôle de l'adulte de confiance



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons de ce qu'est un adulte de confiance pour un enfant ainsi que le rôle qu'il-elle joue dans sa vie.

Objectifs de la causerie

- ➔ Comprendre le rôle d'un adulte de confiance auprès d'un enfant.
 - ➔ Renforcer le rôle d'adulte de confiance à l'aide d'astuces de communication.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #16 Adulte de confiance
-

Brise-glace

Questions d'amorce

Posez ces questions au groupe en donnant à chacun-e le temps de répondre. Les réponses à ces questions vous permettront d'amorcer le sujet des adultes de confiance et de leur rôle.

Quand vous étiez petit-e, en qui aviez-vous le plus confiance ? Décrivez votre relation avec cette personne.

Êtes-vous une personne de confiance pour quelqu'un, selon vous ? Selon vous, qu'est-ce qui fait en sorte que cette personne peut avoir confiance en vous ?

Donc, qu'est-ce que c'est, un adulte de confiance ?

- C'est un adulte en qui un enfant peut avoir confiance, avec qui il·elle se sent bien et qu'il·elle aime voir, et avec qui il·elle passe du temps de qualité.
- Cette personne doit pouvoir aider l'enfant en cas de problème.
- L'adulte de confiance respecte la bulle, l'intimité et les limites de l'enfant pour qu'il y ait un climat de confiance et de respect.
- Être un adulte de confiance, c'est aussi trouver des ressources pour répondre au mieux aux demandes et aux questions de l'enfant.
- Un adulte de confiance renforce l'estime personnelle de l'enfant.

À quoi ça sert de développer l'estime personnelle de nos enfants ?

Si les enfants ont une bonne estime d'eux·elles-mêmes, ils·elles apprendront à avoir confiance en eux·elles-mêmes, à éprouver de la fierté et à être capables de contribuer positivement au bien-être de la communauté.

Comment faisons-nous pour encourager et soutenir l'estime personnelle de nos enfants ?

Nous pouvons :

- leur confier des responsabilités ;
- demander leur avis ou leur opinion pour établir le lien de confiance ;
- être respectueux·se avec eux·elles ;
- les encourager en validant leurs actions et les renforcer positivement lorsqu'ils·elles font de bonnes choses.

Exemples

- Bravo, tu as bien fait ça !
- C'était une bonne idée ça !
- Quand tu te comportes comme ça, ça me remplit de fierté !

Comment entretenir la relation de confiance entre vos enfants et vous en tant qu'adulte de confiance ?

- Respectez vos enfants et leurs sentiments. Échangez des connaissances et des questionnements, demandez leur opinion.
- Montrez à vos enfants que vous leur faites confiance et qu'ils-elles peuvent vous faire confiance. Ne les jugez pas.
- Écoutez-les afin que vos enfants se sentent à l'aise de venir vous voir s'ils-elles vivent quelque chose de difficile.
- Démontrez votre fierté par rapport à leurs succès, petits et grands.
- Encouragez vos enfants à essayer de nouvelles choses.
- Complimentez vos enfants, félicitez-les (pas pour leur apparence physique, mais plutôt pour leurs actions et leurs qualités personnelles).
- S'ils-elles font quelque chose de mal, expliquez-leur que leur action n'est pas correcte et demandez-leur de proposer une bonne action à la place (attention de ne pas envoyer le message que c'est l'enfant qui n'est pas correct-e, mais plutôt l'action).
- Soyez toujours chaleureux·se et bienveillant·e.
- Surtout, dites-leur que vous les aimez, manifestez-leur votre affection : prenez-les dans vos bras, faites-leur un bisou, un sourire.

Les stéréotypes sexuels et les relations égalitaires



Introduction

Cette causerie servira à reconnaître les préjugés que nous avons sur les hommes et les femmes ainsi que les inégalités qui existent entre les sexes.

Objectifs de la causerie

- ➔ Sensibiliser les adultes à l'existence de stéréotypes sexuels dans leur quotidien.
 - ➔ Comprendre comment les stéréotypes sexuels entraînent des inégalités entre les hommes et les femmes au quotidien.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #17 Fille et garçon
 - ➔ #18 Diversifier les activités
-

Brise-glace

Mises en situation

Si vous voyez une fille ou une femme pleurer, comment réagissez-vous ?

Écoutez les réponses de chacun·e.

Si vous voyez un garçon ou un homme pleurer, comment réagissez-vous ?

Écoutez les réponses de chacun·e.

Pourquoi est-ce qu'on réagit différemment lorsque l'on voit une femme pleurer plutôt qu'un homme ?

Souvent, pleurer est associé plus difficilement aux hommes en raison des stéréotypes à propos de ces derniers : être fort, être sûr de soi, ne pas laisser transparaître ses émotions, etc. Les stéréotypes associés aux femmes sont plutôt l'émotivité, la sensibilité, la douceur, etc.

Connaissez-vous d'autres stéréotypes ? Donnez des exemples pour les hommes et pour les femmes.

Invitez les participant-e-s à partager leur réponse.

Qu'est-ce qu'un stéréotype sexuel ?

Les stéréotypes sexuels sont des caractéristiques qu'on attribue aux hommes ou aux femmes. Ils correspondent à des idées toutes faites ainsi qu'à des images réductrices de ce que sont les personnes et de ce qu'elles devraient faire, ressentir et exprimer.

Les stéréotypes sexistes sont réducteurs tant pour les femmes que pour les hommes. Ils ont des impacts sur l'éducation des garçons comme des filles. Les stéréotypes créent des attentes envers les filles et les garçons : on s'attend à ce qu'un garçon ne pleure pas, par exemple, ou à ce qu'une fille soit douce. Ces attentes et la pression à y adhérer peuvent coincer les enfants et les adultes dans des rôles et des situations qui ne leur conviennent pas.

Connaissez-vous des exemples de stéréotypes sexuels qui sont véhiculés dans la communauté ?

Voici quelques exemples.

- Le ménage est une tâche pour les femmes.
- La pêche est une affaire d'hommes.
- La chasse est pour les hommes.
- Les femmes sont douces.
- Les hommes sont courageux.
- Les femmes sont émotives.
- Les hommes sont rationnels.
- Les femmes sont naturellement maternelles.

Selon vous, est-ce que ces stéréotypes ont un impact sur les hommes ou les femmes ?

- **Les stéréotypes créent des attentes.**
 - On va tout de suite croire que les tâches ménagères doivent être assumées par les femmes alors que les hommes peuvent tout autant y contribuer, et inversement pour la pêche.
 - On aura des préjugés sur une femme ou un homme qui ne correspond pas aux stéréotypes sexuels. Par contre, des comportements associés au masculin sont toujours mieux vus que ceux associés au féminin. Par exemple, on trouvera géniale une petite fille qui joue au hockey, alors qu'on aura beaucoup de préjugés sur un garçon qui veut faire de la danse. Cela s'explique par le fait que les qualités rattachées au masculin sont des qualités valorisées dans notre société.
- **Les stéréotypes nous empêchent d'avancer et de délaissé certains rôles prédéfinis.**
 - Les stéréotypes viennent limiter les occasions de carrière des hommes et des femmes. On dira qu'un homme ne fera pas un bon intervenant en petite enfance, qu'une femme ne fera pas une bonne mécanicienne.
 - Les stéréotypes peuvent empêcher les gens de se réaliser à leur plein potentiel, selon leurs aptitudes et leurs champs d'intérêt profonds.

Exemple dans le quotidien

Ce sont généralement les femmes qui sont responsables du ménage à la maison (stéréotype que le ménage est une tâche pour les femmes). Dans un couple où c'est le cas, la femme a probablement moins de temps que son partenaire pour se reposer le soir ou encore pour vaquer à ses activités personnelles. Ce qui représente une inégalité dans le temps pour soi chez les hommes et chez les femmes. Une relation égalitaire serait une relation où les partenaires s'entraident dans les tâches domestiques, par exemple, pour bénéficier d'un moment pour soi de temps plus égal.

Selon vous, qu'est-ce que c'est une relation égalitaire ?

Une relation égalitaire, c'est une relation entre deux personnes où, par exemple, les rôles et les différentes tâches ne sont pas guidés par les attentes stéréotypées associées aux femmes et aux hommes. Une relation égalitaire est basée sur le respect des besoins et des limites des deux partenaires, indépendamment de leurs caractéristiques personnelles (âge, sexe, genre...).

Connaissez-vous des exemples de relations égalitaires dans la communauté ? À quoi ces relations ressemblent-elles au quotidien ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Comment pouvons-nous élever nos enfants sans stéréotypes sexuels?

- Encourageons l'expression des qualités et des émotions quelles qu'elles soient et peu importe le sexe de l'enfant. Par exemple, encourageons tous les enfants à exprimer leurs émotions, même les garçons.
- Encourageons les enfants, garçons ou filles, à jouer ensemble à des jeux variés. Par exemple, des petites filles et de petits garçons peuvent jouer à la poupée ou encore avec les voitures.
- Évitions de partager des stéréotypes. Par exemple : « Tu fais le ménage comme maman. »
- Intervenons lorsque les enfants partagent des stéréotypes. Par exemple : « C'est un film de filles ! »
- Soyons nous-même un modèle de relations égalitaires.
- Soyons respectueux·se avec tou·te·s, ne véhiculons pas de stéréotypes, encourageons la tolérance et l'ouverture d'esprit.

Exemples d'actions quotidiennes qui favorisent l'égalité

- Proposer aux enfants des activités diversifiées, peu importe leur sexe
- Encourager les enfants à développer leurs qualités même si elles ne sont pas typiquement associées à leur sexe.
- Encourager les garçons comme les filles à reconnaître leurs émotions et à les exprimer avec des mots.
- Demander autant aux garçons qu'aux filles de ranger après avoir joué.
- Éviter les phrases qui présentent des stéréotypes comme : « Tu passes le balai comme maman ? » ou « Un garçon, ça ne pleure pas ».
- Encourager les filles et les garçons à jouer les un·e·s avec les autres et leur faire remarquer leurs points communs
- Intervenir lorsque les enfants véhiculent des stéréotypes sexuels entre eux comme : « Les camions c'est pour les garçons seulement ! ».

Tous les gestes comptent

Consultez cette liste et choisissez une ou plusieurs actions à mettre en place au quotidien avec les enfants.

Les habiletés de protection chez les enfants



Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons des habiletés de protection que nous pouvons enseigner à nos enfants pour qu'ils-elles soient en mesure de se protéger dans des situations à risque. Ces habiletés sont des mesures de prévention. Le fait de les enseigner à un enfant ne veut pas du tout dire que celui-celle-ci vivra davantage de situations à risque qu'un autre enfant. C'est un peu comme enseigner à nos enfants à regarder des deux côtés de la route avant de traverser.

Objectifs de la causerie

- ➔ Connaître les habiletés de protection à enseigner à nos enfants.
 - ➔ Encourager chez les enfants le développement des habiletés de protection par rapport à leur entourage.
-

Fiches-parents à distribuer

- ➔ #8 Affirmation de soi
 - ➔ #13 Écouter sa tête, son cœur et son corps
 - ➔ #14 Situations à risque
 - ➔ #15 Apprendre à se protéger
-

Brise-glace

Quand vous étiez petit-e, dans toutes sortes de situations, comment avez-vous appris à vous protéger ?

Invitez les participant-e-s à partager leur réponse.

**Est-ce que quelqu'un vous a appris ces habiletés ?
Qui était cette personne ?**

Invitez les participant-e-s à partager leur réponse.

De quoi nos enfants pourraient-ils-elles avoir à se protéger ?

Les dangers sont nombreux pour un très jeune enfant en raison de son âge et de la confiance qu'il-elle a envers les adultes. Effectivement, les adultes ou les enfants plus âgé·e·s pourraient abuser de cette confiance et commettre diverses sortes de violences envers l'enfant. Nous en parlerons plus tard.

Selon vous, comment pouvons-nous aider nos enfants à mieux se protéger ?

Les facteurs de protection sont les éléments qui font en sorte que l'enfant soit mieux capable de se protéger.

1. Enseigner à son enfant à dire non et à s'affirmer

C'est important d'enseigner à son enfant à dire non et à s'affirmer de façon qu'il-elle puisse se protéger s'il-elle se retrouve dans l'une de ces situations. S'affirmer, c'est être capable de dire aux autres ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. Ça veut aussi dire de décider ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas. S'affirmer, c'est demander aux autres de nous respecter. L'affirmation de soi est un facteur de protection important pour les enfants.

2. Encourager son enfant à nommer ses émotions

Parler des émotions avec son enfant, de ce qu'il-elle ressent (c'est quoi, être fâché·e ; c'est quoi, être heureux·se ; c'est quoi, être triste ; etc.). De cette façon, si quelque chose lui arrive, il-elle pourra mieux dire comment il-elle se sent par rapport à l'évènement et mieux le communiquer à un adulte.

3. Encourager son enfant à utiliser les bons mots pour nommer les parties du corps

Cela permet à tout le monde de comprendre ce que l'enfant veut dire et évite les malentendus. L'enfant doit pouvoir nommer les parties sexuelles sans hésiter (vulve, fesses, seins et pénis), tout comme il-elle est à l'aise de nommer les autres parties de son corps.

Comment aborder le sujet des habiletés de protection avec les enfants ?

Il faut aborder le sujet de la même façon qu'on leur explique les règles de base de la vie. Par exemple, regarder avant de traverser le chemin ou se laver les mains avant de manger.

Voici ce que vous pouvez enseigner à votre enfant.

- Dis « non » ou « arrête », et tu peux même crier si tu ne te sens pas en sécurité.
- Tu dois t'en aller et te rendre dans un endroit où il y a d'autres personnes, tu dois aller retrouver un adulte de confiance.
- Tu dois parler de ce qui est arrivé à un adulte de confiance.
- Tu es courageux·se d'en parler.
- Si ça t'arrive, ce n'est pas de ta faute. Parfois, il y a des situations qu'on ne peut pas empêcher. Par contre, il faut en parler à un adulte de confiance pour que ça n'arrive plus.

Si vous n'êtes pas à l'aise d'aborder ce sujet, un·e intervenant·e peut vous aider.

Selon vous, comment pouvez-vous aider votre enfant à développer ces habiletés de protection ?

Invitez les participant·e·s à partager leur réponse.

Il est aussi important d'apprendre à vos enfants les gestes que les grandes personnes n'ont pas le droit de faire envers les enfants.

Voici ce que vous pouvez dire à vos enfants.

- Personne n'a le droit de toucher tes parties intimes.
- Personne n'a le droit de regarder tes parties intimes.
- Personne n'a le droit de donner des bisous sur tes parties intimes.
- Personne n'a le droit de prendre en photo tes parties intimes.
- Personne n'a le droit de te demander de toucher, de regarder, d'embrasser ou de prendre en photo ses parties intimes.
- Personne n'en a le droit, même si :
 - on te dit que c'est un secret ou que tu ne peux pas en parler ;
 - la personne t'offre de l'argent ou un cadeau ;
 - c'est avec une personne que tu aimes ;
 - on te dit que c'est un jeu (si les parties intimes sont impliquées, ce n'est jamais un jeu) ;
 - tu trouves ça drôle.
- Les seuls moments où une grande personne peut toucher et regarder tes parties intimes, c'est quand :
 - tu vas voir le docteur ou l'infirmière avec ton parent à côté de toi ;
 - tu as besoin d'aide pour t'essuyer aux toilettes ;
 - tu as besoin d'aide pour prendre ton bain ;
 - ton parent doit vérifier quand tes parties intimes piquent ou font mal ;
 - tu sembles faire de la fièvre et que ton parent doit prendre ta température.



**CENTRE DE SANTÉ
TSHUKUMINU KANANI**

184, rue Pashin
Natashquan QC G0G 2E0

Québec 

Crédits

Contenu : Fondation Marie-Vincent

Illustrations : Christine Sioui Wawanoloath

Graphisme : Supersymétrie

ISBN : 978-2-924930-34-2

