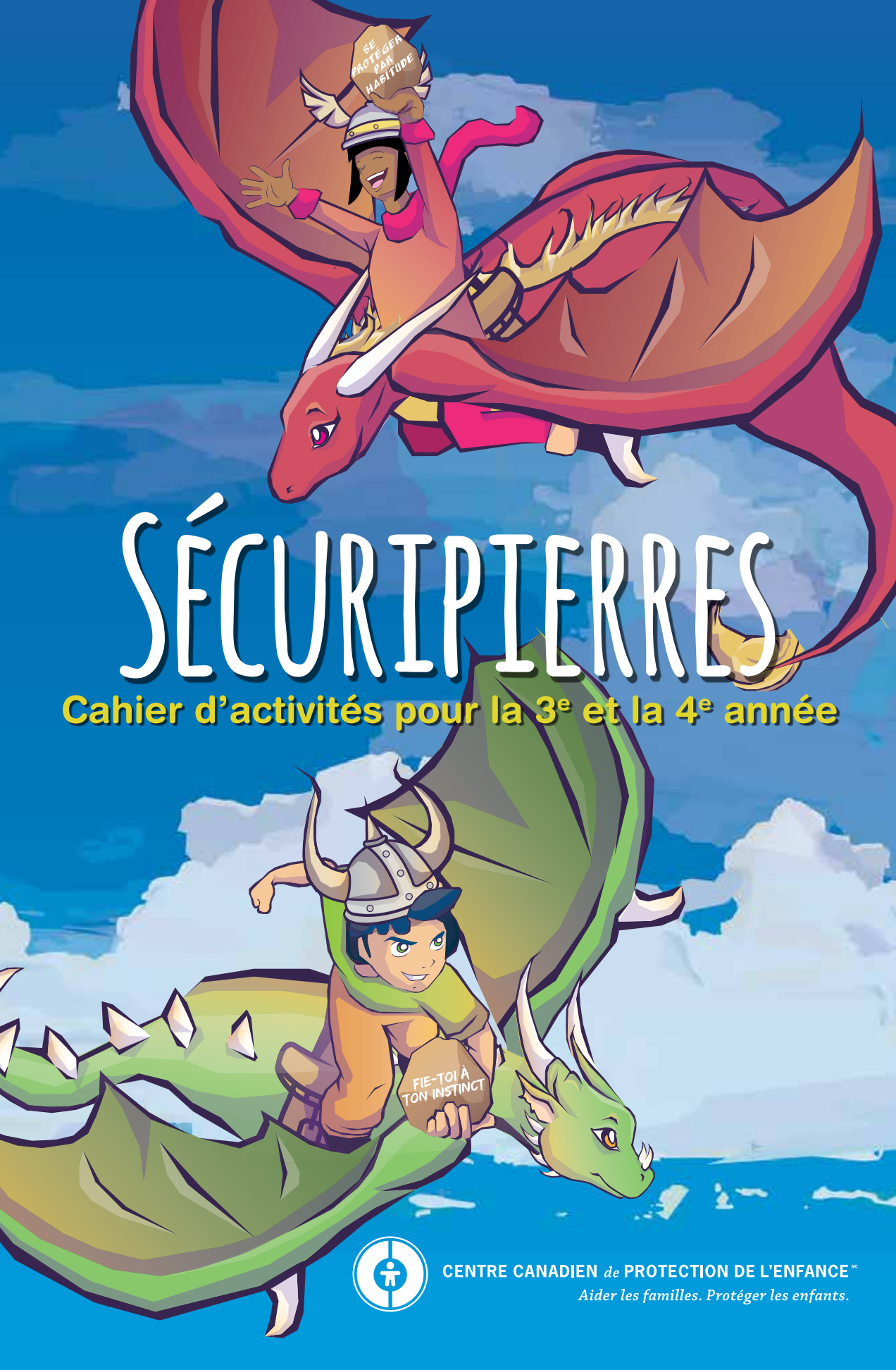




SÉCURITIÈRES

Cahier d'activités pour la 3^e et la 4^e année



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

Ce cahier d'activités t'apprendra à bien te protéger. **Si tu prends l'habitude de te protéger, tu éviteras bien des dangers.**

BESOIN DE PARLER À UN ADULTE?

Si quelque chose te dérange ou si tu t'inquiètes pour un ami et que tu veux en parler, appelle Jeunesse, J'écoute,

au numéro 1-800-668-6868.

C'est gratuit et ouvert tous les jours, quelle que soit l'heure.



TABLE DES MATIÈRES



Paul, Olivia et leurs amis

2

Comment te sens-tu?

4

Fais-en une habitude

8

7 règles de sécurité

10

Filet de sécurité

16

Des limites pour se protéger

18

Exclusif!

18

Sécurimètre

20

Les BONS et les MAUVAIS secrets

21

Indices indispensables

24

Sécuripierres

26

Solutions

28

PAUL, OLIVIA ET LEURS AMIS



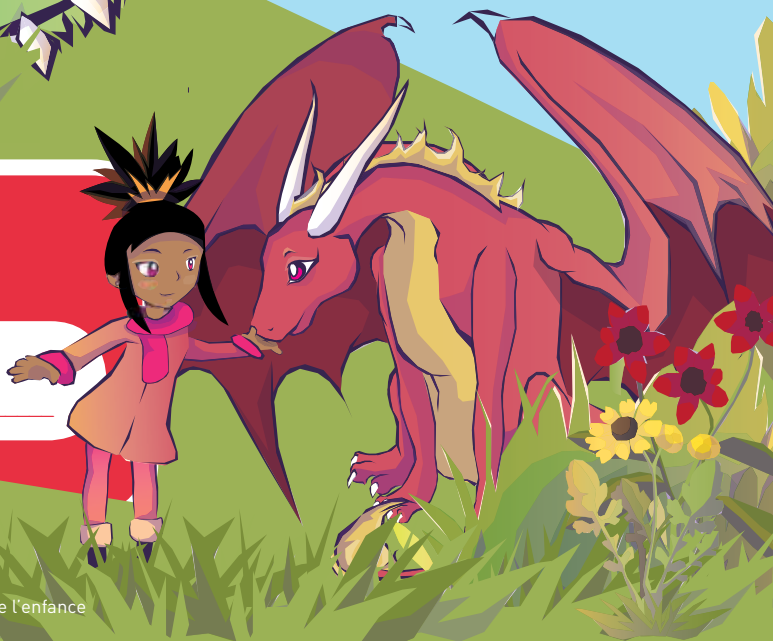
Paul et Olivia viennent tout juste d'avoir des dragons de compagnie et veulent leur donner un nom.

Trouve un nom génial pour chacun des dragons!



PAUL ET

OLIVIA ET





Comme tu vois, d'autres créatures vivent dans les environs avec Paul, Olivia et leurs dragons.

Compte combien de fois tu vois Sol, Loup, Li et VIP à mesure que tu liras le livre.

SOL

LOUP

VIP

LI

PLUS ON EST,
MIEUX C'EST

LES LIMITES
SONT DES
REPÈRES

COMMENT TE SENS-TU?



Devine ce que ressentent Paul et Olivia...

- En jumelant les mots et les visages.
- En dessinant un émoji dans les cercles violets.
- En rayant les mots dans la liste à mesure que tu les utilises.

Colère

Joie

Peur

Surprise

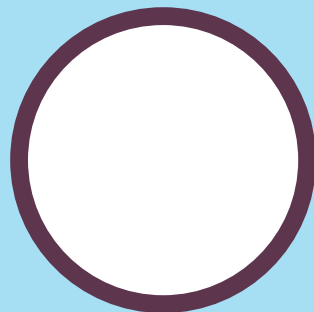
Dégoût

Tristesse

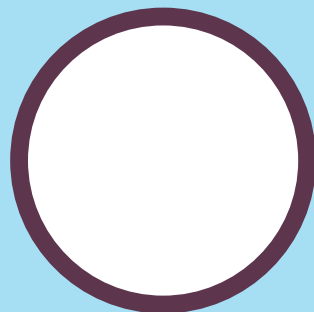
Inquiétude

Embarras

1. _____



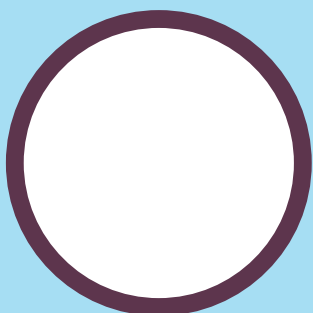
2. _____



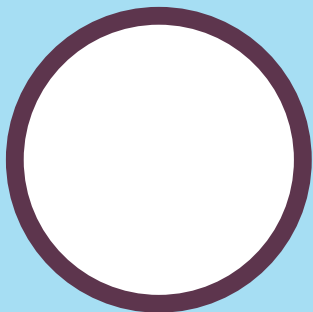
3. _____



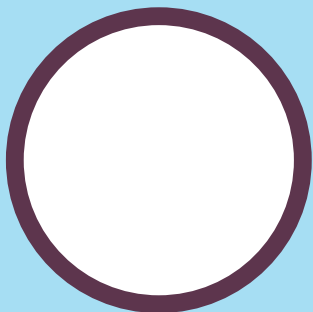
4. _____



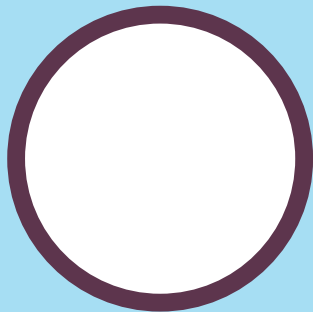
5. _____



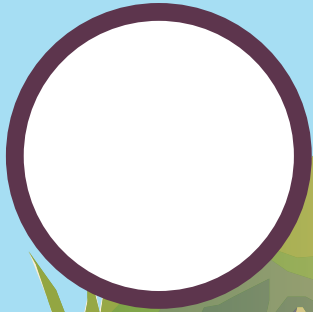
6. _____



7. _____



8. _____



Comment exprimes-tu tes émotions?



Lis ces quelques phrases sur les émotions de Paul et d'Olivia et réponds aux questions sur tes propres émotions.

Paul est joyeux...

- Quand il joue avec un ami.
- Quand il joue au parc.
- Quand il a un nouveau jouet.

Et toi, qu'est-ce qui te fait ressentir de la joie?

Olivia se sent triste quand...

- Son amie ne peut pas venir chez elle.
- Ses parents ne l'écoutent pas.
- Quelqu'un est méchant envers elle.

Et toi, quand te sens-tu triste?

Quand Paul est joyeux...

- Il rit.
- Il danse.
- Il sourit.

Et toi, que fais-tu quand tu éprouves de la joie?

Quand Olivia est triste...

- Elle pleure.
- Elle demande un câlin.
- Elle fait un câlin à son dragon.

Et toi, que fais-tu quand tu es triste?



Comment te sens-tu? Nomme tes émotions.



Écris ci-dessous comment tu te sens en ce moment et dessine un émoji.



Rage



Bonheur



Horreur



Ça va!

Sois sensible à ce que
tu ressens. Parler de
ses émotions, c'est
sain.



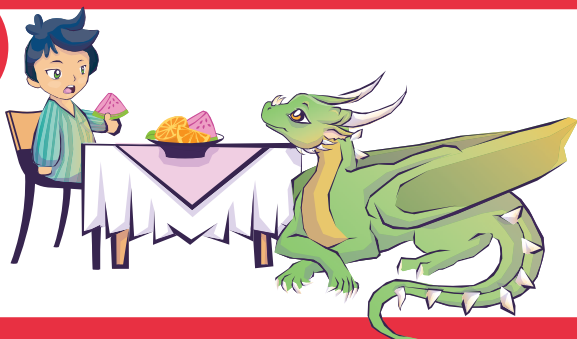
FAIS-EN UNE HABITUDE

Les habitudes de Paul



Paul fait les choses de façon régulière, toujours dans le même ordre. Mais voilà que ses habitudes sont toutes chambardées.

Lis les habitudes de Paul et replace-les dans le bon ordre, en numérotant chaque section de l'histoire, de 1 à 6.



Certains matins, il n'a pas très faim, alors il mange des fruits.



Une fois à l'école, Paul joue avec ses amis dans la cour avant que la cloche sonne.



Il se brosse toujours les dents après avoir déjeuné et avant de s'habiller.

Parfois, Paul et Olivia vont à l'école à vélo. Parfois, c'est la mère de Paul qui les conduit à l'école. Quand ils y vont à vélo, ils portent leur casque. Quand la mère de Paul les conduit à l'école, ils attachent toujours leur ceinture de sécurité.



Quand Paul se réveille le matin, il n'a pas toujours très hâte de se lever. Puis, il commence la série de ses habitudes.

Chaque jour, il boit un verre d'eau avant de déjeuner. Puis, il mange des œufs, ou parfois des céréales ou des rôties.



Quand une action devient-elle une habitude?

- Quand tu la fais **régulièrement**.
- Quand tu la fais **de manière répétée**.
- Quand tu la fais **automatiquement**, sans même y penser.

Hmmm...



7 RÈGLES DE SÉCURITÉ

Prends l'habitude de te protéger

Crie!
Crie!
Crie!

CRIE NON! Et COURS AVERTIR quelqu'un

Si quelqu'un te demande de faire quelque chose qui te trouble ou qui te rend mal à l'aise, va-t-en et préviens un adulte de confiance.

Dis-le!
Dis-le!
Dis-le!

Les BONS et les MAUVAIS secrets

Un secret, ça doit toujours bien se terminer et finir par être révélé. Un BON secret, ça n'a rien de dangereux. C'est un secret qu'on peut garder, parce qu'on sait comment ça finira. Une fête surprise, un cadeau, une chasse au trésor seraient tous de bons secrets. Ce sont des secrets qui ne te font pas de peine et qui ne te font pas sentir mal. Un MAUVAIS secret, c'est un secret qui te fait sentir mal. C'est un secret dangereux. Un MAUVAIS secret doit toujours être répété à un adulte.



Le principe du COMPAGNON

Plus on est, mieux c'est. Emmène un compagnon partout où tu vas.





Fie-toi à ton INSTINCT

L'instinct, c'est quelque chose que tu ressens en dedans de toi lorsqu'un danger te guette. C'est ton système d'alarme! Tâche de l'entendre.



DIGNITÉ et RESPECT

Tout le monde a droit à la sécurité et au respect.



Partir sans le dire, c'est NON! L'enfant prudent prévient ses parents

Demande toujours la permission à tes parents ou gardiens avant d'aller quelque part. Si quelqu'un veut t'emmener quelque part — peu importe qui c'est — vérifie toujours auprès de tes parents ou gardiens.



Si c'est personnel, c'est NON! L'enfant prudent demande à ses parents

Demande toujours la permission à tes parents ou gardiens avant de partager des renseignements personnels ou des photos, sur Internet ou dans la vraie vie.





Choisis la règle qui correspond aux images.



CRIE NON! Et COURS AVERTIR quelqu'un



Les **BONS** et les **MAUVAIS** secrets



Le principe du **COMPAGNON**



Fie-toi à ton **INSTINCT**



Partir sans le dire, c'est **NON!** L'enfant prudent prévient ses parents



DIGNITÉ et **RESPECT**



Si c'est personnel, c'est **NON!** L'enfant prudent demande à ses parents



1. _____

2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



Comment prendre l'habitude de te protéger?



Réponds aux questions ci-dessous en pensant à tout ce que tu fais pour te protéger dans ta vie de tous les jours.

- 1.** Je ne crains pas pour ma sécurité; je sais comment faire pour me protéger.

Vrai

Faux

- 2.** Quelles règles appliques-tu chaque jour pour te protéger?

- 3.** Que peux-tu faire pour bien te protéger quand tu marches entre chez toi et l'école ou la maison d'un ami?

- 4.** Que peux-tu faire pour bien te protéger sur Internet?

- 5.** Faut-il garder tous les secrets sans rien dire? Explique ta réponse.



Relie d'un trait les mots et leur définition.

Leurre :

Respect :

Vie privée :

Limites :

Adulte :

Adolescence :

Droits de l'enfant :

- Gentillesse envers les autres et gentillesse des autres envers toi.
- Une personne âgée de 18 ans ou plus.
- Repères permettant aux gens de se comporter prudemment les uns envers les autres.
- Obligation d'aider les enfants et de les protéger contre les dangers et les abus.
- Période de la vie correspondant à un âge de 13 à 17 ans.
- Une ruse qu'une personne emploie pour te faire agir d'une certaine façon.
- Le droit de garder pour toi certains renseignements sur toi et ta famille.



FILET DE SÉCURITÉ

Qui sont les adultes de confiance autour de toi?



Le savais-tu?

Les adultes ont pour tâche...

- De protéger les enfants.
- D'éduquer les enfants.
- De prendre soin des enfants.
- D'aider les enfants quand ils font des erreurs ou quelque chose de mal.



Identifie un adulte de confiance pour chacune de ces situations :

- Pense à un jour où tu as eu besoin d'aide à l'école. À qui as-tu demandé de l'aide?

- Pense à un jour où tu t'es fait mal chez un ami. À qui as-tu demandé de l'aide?

- Pense à un jour où tu avais peur chez toi. À qui as-tu demandé du réconfort?

- Pense à un jour où tu étais triste. À qui as-tu demandé du réconfort?

- Pense à un jour où quelque chose t'inquiétait, à l'école. À qui as-tu demandé du réconfort?

- Pense à un jour où tu as éprouvé de la joie. Avec qui as-tu partagé ta joie?





Écris dans le filet qui sont les adultes de confiance autour de toi.

EXEMPLE



Comment tes adultes de confiance te montrent-ils qu'ils te veulent du bien? Écris tes réponses ci-dessous.



DES LIMITES POUR SE PROTÉGER



À quoi servent les limites personnelles?

- Elles te servent de repères pour savoir ce qui est sûr et ce qui ne l'est pas, ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas.
- Elles t'aident à mettre tes propres limites.

PTI

Le savais-tu? Les enfants ont des droits.

- Tous les enfants ont droit à la sécurité.
- Tous les enfants ont droit au respect.
- C'est correct de le dire à un adulte (ou même à TROIS adultes!) si quelqu'un te fait sentir mal à l'aise ou fait quelque chose de mal.



Les photos et les limites... Le savais-tu?

Il faut qu'une personne soit d'accord pour qu'on la prenne en photo.

Ce n'est pas correct de prendre une personne en photo pendant qu'elle fait quelque chose de privé, comme :

- Prendre une douche.
- Aller aux toilettes.
- Se changer ou s'habiller.
- Dormir.

Donne un autre exemple : _____

EXCLUSIF...

Penses-tu...

Que c'est correct de mettre des photos sur Internet sans l'autorisation de tes parents ou gardiens?

NOOOOOOOOON!

Que c'est correct de prendre des photos gênantes de tes amis en cachette?

NOOOOOOOOON!

Que c'est correct de publier ou de partager des photos gênantes de quelqu'un sans sa permission?

NOOOOOOOOON!

Qu'Internet est un lieu public?

OUIIIIIIIII!



Limites saines ou malsaines?



Lis chacun des exemples ci-dessous. Est-ce correct ou pas correct? Si c'est correct, écris le numéro de l'exemple dans le cercle du milieu. Si ce n'est pas correct, écris le numéro dans le cercle extérieur.

1. À l'école, un élève s'approche de Paul et prend une bouchée dans son sandwich.
2. Quelqu'un demande à Paul la permission d'emprunter sa gomme à effacer.
3. Quelqu'un crie après Paul.
4. Quelqu'un se moque du pantalon de Paul.
5. Un cousin a pris une photo de Paul tout dépeigné, le matin, sans lui en demander la permission, et la montre à tout le monde.
6. Quelqu'un a espionné Paul dans la salle de bain.
7. Le chat de Paul entre dans la chambre de Paul pendant qu'il s'y change.
8. Une ado veut jouer à se toucher avec Paul et lui demande de n'en parler à personne.
9. Olivia a essayé de prendre en cachette une photo de son frère dans la salle de bain.
10. Paul demande à son ami de le photographier sur son nouveau vélo.

LIMITES MALSAINES

LIMITES SAINES

LES
LIMITES
SONT DES
REPERES

SÉCURIMÈTRE

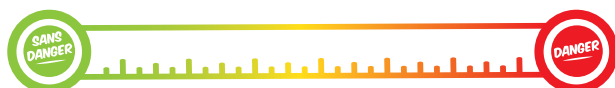


Lis chacun des exemples ci-dessous et décide jusqu'où la couleur doit se rendre sur le sécurimètre pour montrer jusqu'à quel point il y a du danger.

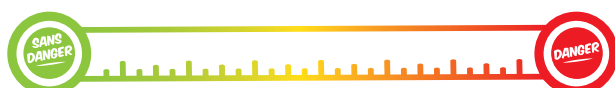
1. Paul envoie à sa tante une photo de lui sur sa planche à roulettes.



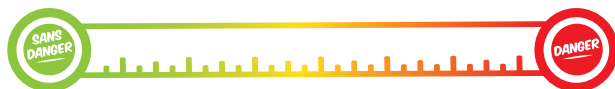
2. Un gars clavarde avec Olivia dans un jeu en ligne et lui demande de lui envoyer une photo.



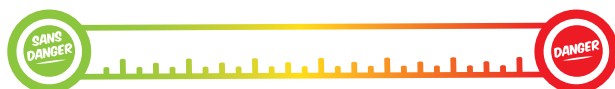
3. Olivia se fait confier par sa cousine un secret concernant des attouchements.



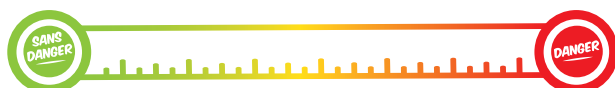
4. Un ami de Paul lui confie un secret à propos d'une situation dangereuse. Paul en parle à son père.



5. Olivia voit sur Internet des photos qui la rendent mal à l'aise. Elle en parle à sa mère.



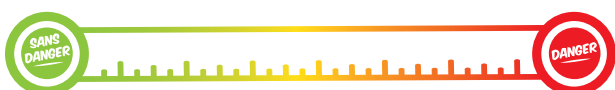
6. Dans un jeu en ligne, un ami de Paul clavarde avec les autres participants sans la permission de ses parents.



7. Une amie d'Olivia envoie une photo embarrassante d'Olivia à des amis.



8. Sur Internet, Paul se fait poser une question inquiétante et bizarre.



9. Quelqu'un envoie à Olivia une photo inappropriée en lui disant de ne pas en parler à sa mère.



LES BONS ET LES MAUVAIS SECRETS

Il y a deux sortes de secrets :

LE BON SECRET

- UN SECRET SANS DANGER
- TU PEUX LE GARDER.
- IL A UNE FIN.
- UN SECRET CONCERNANT UNE SURPRISE.
- UN SECRET CONCERNANT UN CADEAU.

TOUS LES
SECRETS DOIVENT
Avoir une
FIN.

LE MAUVAIS SECRET

- UN SECRET DANGEREUX
- TU DOIS EN PARLER.
- IL N'A PAS DE FIN.
- UN SECRET CONCERNANT DES ATTOUHEMENTS.
- UN SECRET CONCERNANT UNE PHOTO.

Paul adore jouer dans la cour de son voisin, avec les dragons. Chez son voisin, il y a des modules de jeu absolument fantastiques.

Paul aime aussi aider le voisin à faire des travaux chez lui, parce que le voisin le paie. Le voisin a dit à Paul de ne pas en parler à ses parents parce que ses parents vont lui dire de refuser l'argent. Paul met l'argent de côté pour offrir un super jouet à son dragon.

Depuis quelque temps, Paul se sent mal à l'aise chez le voisin. Le voisin a des comportements bizarres. Parfois, ils jouent à la lutte. Paul trouve ça amusant, mais en même temps ça le met mal à l'aise. La dernière fois, son voisin a ôté sa chemise parce qu'il avait très chaud. Il a dit à Paul de faire pareil pour se rafraîchir. Il a aussi dit que ça ressemblerait plus à un vrai match de lutte. Il s'est filmé avec Paul en jouant à la lutte. Paul n'a pas aimé ça.

Paul aime bien son voisin, mais il ne veut plus jouer à la lutte avec lui. Il n'a pas envie d'en parler à sa mère parce qu'il craint qu'elle ne le laissera plus aller jouer chez le voisin. Selon toi, qu'est-ce que Paul devrait faire?



Réponds à ces deux questions au sujet de l'histoire.

1. Qu'est-ce que le voisin de Paul a fait de bizarre?

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Le voisin a donné de l'argent à Paul en lui disant de ne pas en parler à ses parents. De quelle sorte de secret s'agit-il?



Matière à réflexion

Selon toi, pourquoi Paul se sent-il mal à l'aise?

Selon toi, pourquoi Paul n'a pas envie de parler à ses parents?

Comment Paul pourrait-il parler à ses parents de ce qui se passe chez le voisin?

PTI

Le savais-tu?

- C'est parfois difficile de parler à quelqu'un.
- C'est parfois embarrassant de parler à quelqu'un.
- C'est parfois désagréable de parler à quelqu'un.
- Dis à TROIS adultes ce qui s'est passé.

Les adultes n'entendent pas toujours très bien ce que les enfants leur disent. Répète autant de fois que nécessaire!

C'est difficile pour Paul de dire le MAUVAIS secret à sa mère parce que :

- Il se sent mal à l'aise.
- Il aime bien son voisin.
- Il a peur que ses parents ne le croient pas.
- Il a peur d'avoir des ennuis.
- Il a peur que son voisin ait des ennuis.
- Il veut pouvoir retourner chez son voisin.
- Son voisin lui a dit de ne pas en parler à personne.



Pense à trois adultes de confiance à qui tu pourrais parler s'il t'arrivait quelque chose qui te rend mal à l'aise. Écris leur nom ci-dessous.

- _____
- _____
- _____

INDICES INDISPENSABLES



Sers-toi des indices pour trouver le bon mot.

Limites

Émotions

Aide

Vie privée

Dire

Leurre

Respect

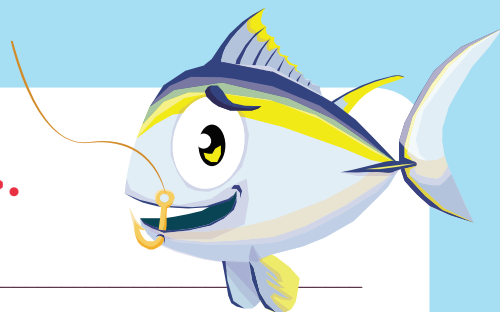
Abus

Internet

Adulte de confiance

1. Rime avec « malheur ».

Mot : _____



2. Deux mots et trois syllabes

Mot : _____



3. Lis : mites

Mot : _____



4. r i d e (remets les lettres dans le bon ordre)

Mot : _____

5. Rime avec « paix »

Mot : _____

6. ADC (c'est une abréviation)

Mot : _____

7. A bu

Mot : _____

8. 3 lettres sur 4 sont des voyelles

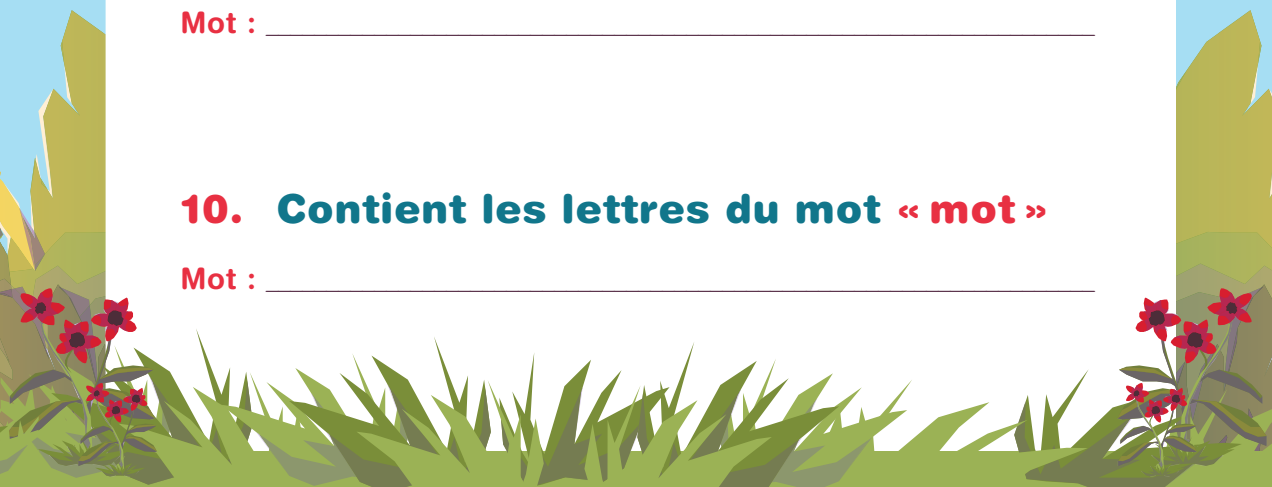
Mot : _____

9. Rime avec planète

Mot : _____

10. Contient les lettres du mot « mot »

Mot : _____



SÉCURIPIERRES

Crée tes propres sécuripierres



Ramasse quelques petites pierres et écris sur chacune un message de sécurité. Garde ces pierres dans un panier. Tu les utiliseras quand tu en auras besoin. Exerce-toi en écrivant sur des pierres les messages ci-dessous.





DIS-LE!
DIS-LE!
DIS-LE!

BONS ET
MAUVAIS
SECRETS

SOLUTIONS

Paul, Olivia et leurs amis (P 3)

Loup = 7 Sol = 12

Li = 10 VIP = 8

Comment te sens-tu? (P 4-5)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. Surprise | 5. Dégoût |
| 2. Joie | 6. Colère |
| 3. Embarras | 7. Tristesse |
| 4. Peur | 8. Inquiétude |

Comment exprimes-tu tes émotions?

(P 6)

Les réponses varieront d'un enfant à l'autre.

Comment te sens-tu? Nomme tes émotions. (P 7)

Les réponses varieront d'un enfant à l'autre.

Fais-en une habitude (P 8-9)

3, 6, 4, 5, 1, 2

7 règles de sécurité (P 12-13)

1. Les BONS et les MAUVAIS secrets
2. Si c'est personnel, c'est NON! L'enfant prudent demande à ses parents
3. Fie-toi à ton INSTINCT
4. Le principe du COMPAGNON
5. Partir sans le dire, c'est NON! L'enfant prudent prévient ses parents
6. CRIE NON! Et COURS AVERTIR quelqu'un
7. DIGNITÉ et RESPECT

Comment prendre l'habitude de te protéger? (P 14)

1. – 4. Les réponses varieront d'un enfant à l'autre.
5. Il y a certains secrets qu'il faut dire à des adultes de confiance.

Méli-mélo (P 15)

Leurre : Une ruse qu'une personne emploie pour te faire agir d'une certaine façon.

Respect : Gentillesse envers les autres et gentillesse des autres envers toi.

Vie privée : Le droit de garder pour toi certains renseignements sur toi et ta famille.

Limites : Repères permettant aux gens de se comporter prudemment les uns envers les autres.

Adulte : Une personne âgée de 18 ans ou plus.

Adolescence : Période de la vie correspondant à un âge de 13 à 17 ans.

Droits de l'enfant : Obligation d'aider les enfants et de les protéger contre les dangers et les abus.

Filet de sécurité (P 16-17)

Les réponses varieront d'un enfant à l'autre.

Limites saines ou malsaines? (P 19)

Limites saines : 2, 7, 10

Limites malsaines : 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9

Sécurimètre (P 20-21)

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. Sans danger | 6. Danger |
| 2. Danger | 7. Danger |
| 3. Danger | 8. Danger |
| 4. Sans danger | 9. Danger |
| 5. Sans danger | |





Les BONS et les MAUVAIS secrets -

Paul et sa bizarre histoire de lutte (P 22)

1. Il donne de l'argent à Paul; il dit à Paul de ne pas parler de l'argent; il enlève sa chemise et dit à Paul d'enlever la sienne; il se filme avec Paul en jouant à la lutte.
2. Un MAUVAIS secret. Paul devrait en parler à ses parents.

Les autres réponses varient selon la personne.

Indices indispensables

(P 24 -25)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. Leurre | 6. Adulte de confiance |
| 2. Vie privée | 7. Abus |
| 3. Limites | 8. Aide |
| 4. Dire | 9. Internet |
| 5. Respect | 10. Émotions |



Le Centre canadien de protection de l'enfance est un organisme de bienfaisance national voué à la protection de tous les enfants. Il offre des programmes et des services à la population canadienne dans le but de réduire la violence faite aux enfants.

protegeonsnosenfants.ca



enfants avertis

Enfants avertis est un programme du Centre canadien de protection de l'enfance. Ce programme interactif d'éducation à la sécurité s'adresse aux élèves de la maternelle jusqu'au secondaire.

enfantsavertis.ca

Les règles de sécurité et le reste du contenu de ce livre n'ont d'autre but que d'informer le lecteur, non de le conseiller. Le livre *Sécuripierres* s'adresse principalement à de jeunes enfants dans un contexte éducatif.

© 2016, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (ci-après, le CCPE) pour le texte et les illustrations. Tous droits réservés. Il est interdit de publier une version électronique de la présente publication, en tout ou en partie. Reproduction ou distribution interdites sans autorisation écrite. Il est toutefois permis aux enseignants de reproduire la présente publication à des fins éducatives (limite d'une copie pour l'enseignant et d'une par élève et par aide-enseignant) et aux parents de la reproduire pour usage personnel (limite de cinq copies). Toute reproduction à des fins lucratives ou commerciales est interdite. Si vous désirez reproduire ce document en grande quantité ou l'utiliser à des fins autres que celles mentionnées précédemment, adressez votre demande à info@protegeonsnosenfants.ca. «Enfants avertis» est une marque déposée du Centre canadien de protection de l'enfance inc. «CENTRE CANADIEN DE PROTECTION DE L'ENFANCE» est utilisé comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

ISBN : 978-1-988809-49-6 (version papier)

ISBN : 978-1-988809-50-2 (version électronique)

Octobre 2016

Réimpression, mai 2019



CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L'ENFANCE^{inc}

Aider les familles. Protéger les enfants.