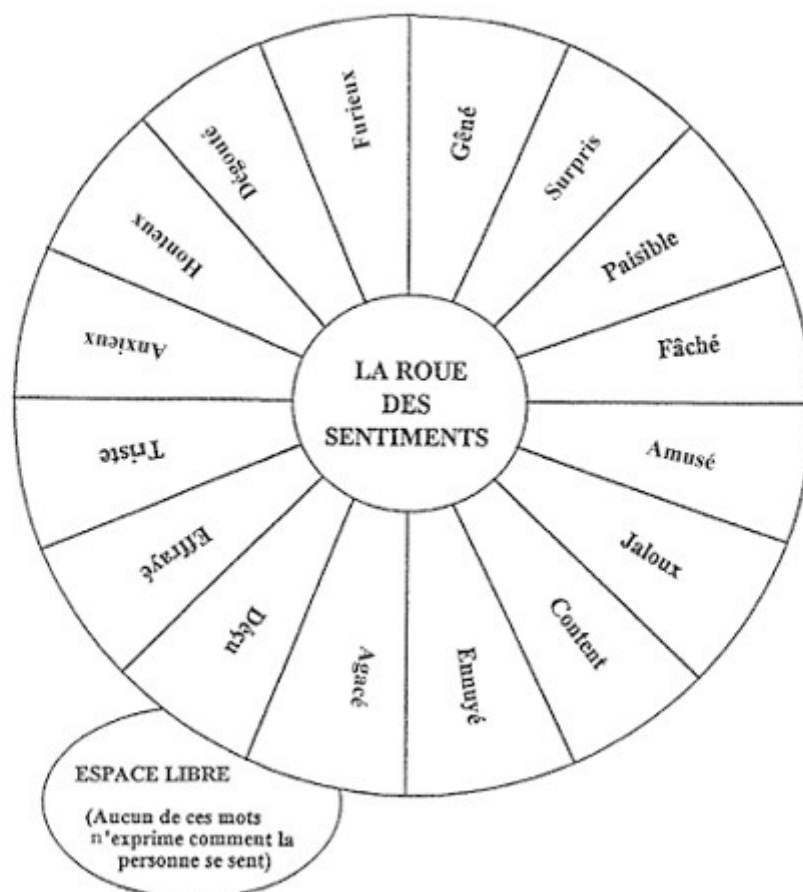


Les
émotions
positives.

Les
émotions
négatives.



Les 5 étapes du retour au calme

JE M'ARRÊTE

Je prends quelques secondes de pause.

JE RESSENS

Que se passe-t-il en moi ? Quelle est mon émotion ?

J'ACCEPTÉ

Je ne lutte pas contre mon émotion, elle est là, je l'accueille, je l'accepte et la dépose dans ma main.

JE M'ÉCOUTE

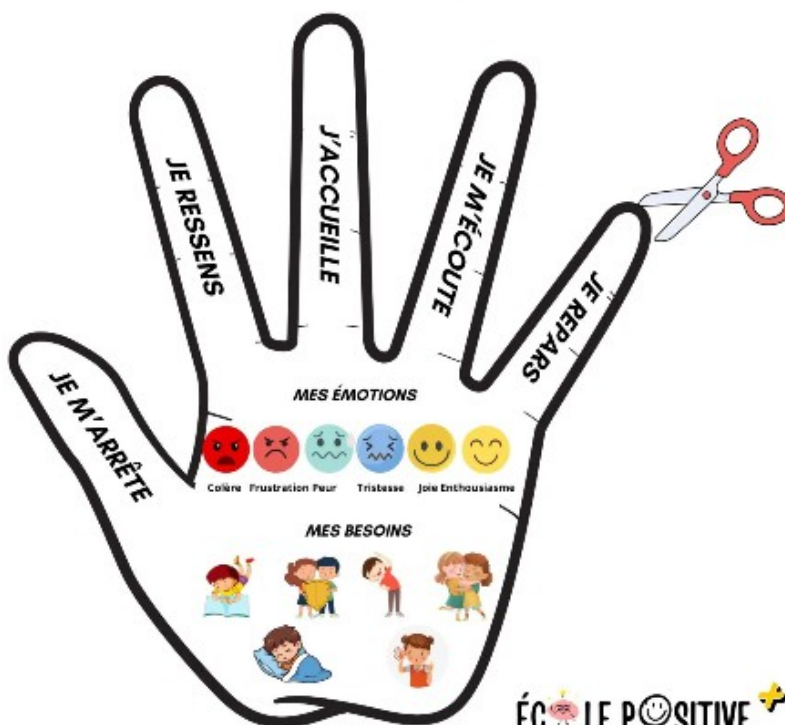
De quoi ai-je besoin ?

JE REPARS

Je respire 3 fois, et laisse cette émotion s'en aller. Je suis prête à (re) démarrer. Si j'en ai besoin, je fais un message clair.

MAIN DE RETOUR AU CALME

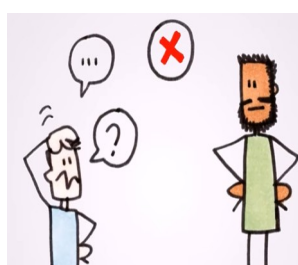
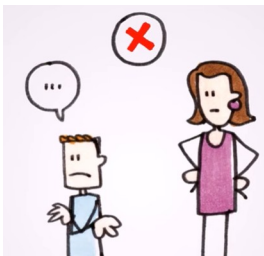
JE PERSONNALISE, JE DÉCOUPE



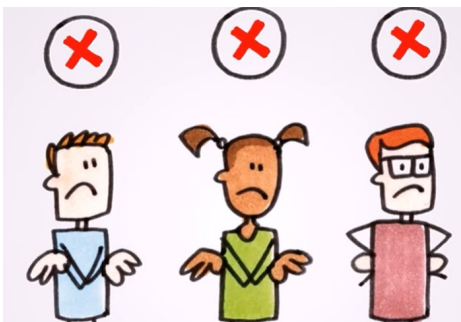
Personne n'a le droit de m'obliger

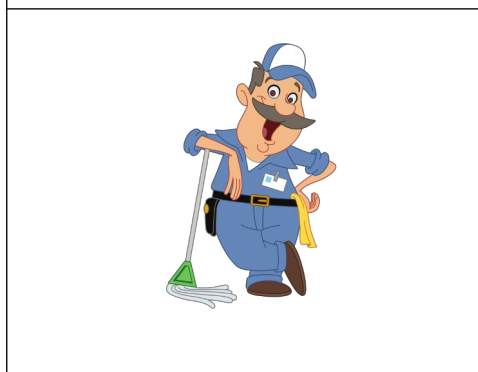
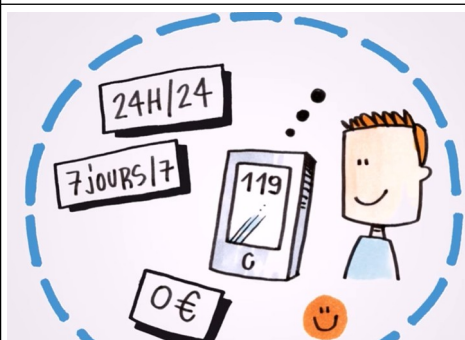
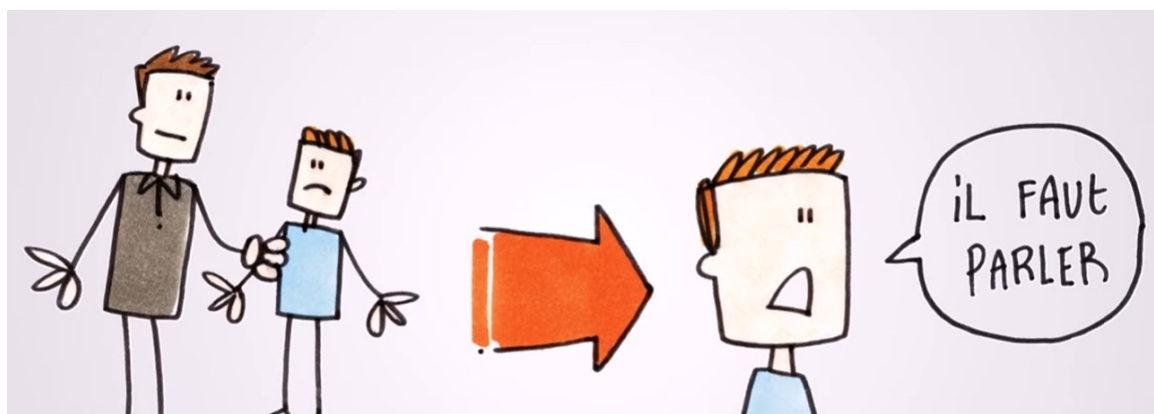


Je ne donne pas mon accord quand :

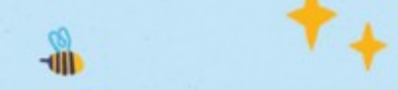


Les autres ont le droit de ne pas être d'accord pour





1 1 9



C'EST QUOI LE RESPECT ?

C'est quand on te traite bien, on t'écoute et on te protège. Un enfant doit toujours être respecté. Aucune personne n'a le droit de lui faire du mal, que ce soit avec des gestes, des mots ou en ne s'occupant pas bien de lui. Utilise le **RESPECTOMÈTRE** en dessous pour savoir si tout va bien pour toi.

*CONNAIS-TU LES SECRETS BONBON ET POISON ?

 Les secrets "bonbon" font sourire : tu peux les garder pour toi si tu en as envie.

 Les secrets "poison" rendent tristes ou font peur : il faut en parler pour être aidé(e).





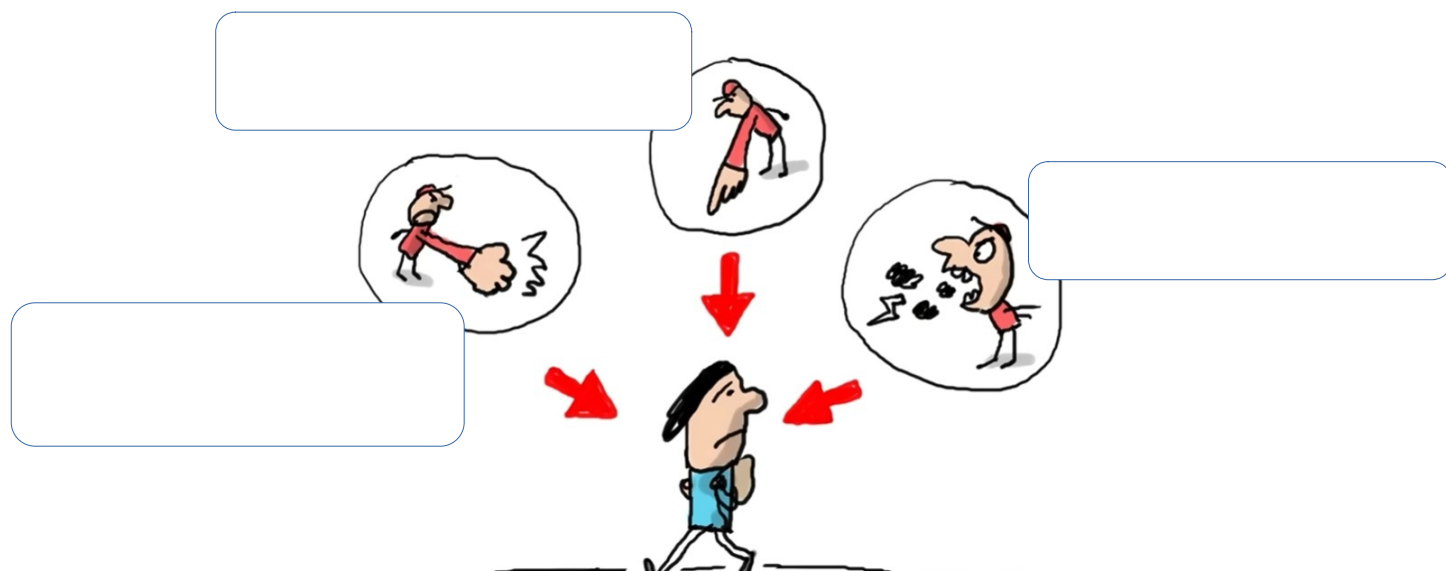
RESPECTOMÈTRE

 Tout va bien	1. Je me sens bien et en sécurité. 2. Je peux dire "non" sans avoir peur. 3. Je sais où trouver de l'aide si besoin. 4. On ne me touche pas sans mon accord.
 Ce n'est pas normal Parles-en à un adulte	5. Je me sens seul, je n'ai personne à qui parler. 6. J'évite certains endroits ou certaines personnes par peur. 7. On me parle mal, on m'ignore ou on se moque de moi. 8. On me bouscule en faisant exprès. 9. Des inconnus viennent me parler dans la vie ou sur internet. 10. On me regarde quand je suis nu(e) alors que ça me gêne.
 C'est grave Demande de l'aide	11. On m'insulte souvent. 12. On me menace, on me critique et on me crie dessus tous les jours. 13. J'ai des images violentes dans la tête qui me font peur. 14. On m'oblige à garder des secrets poisons* qui rendent triste ou me font peur. 15. J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne. 16. On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal. 17. On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).

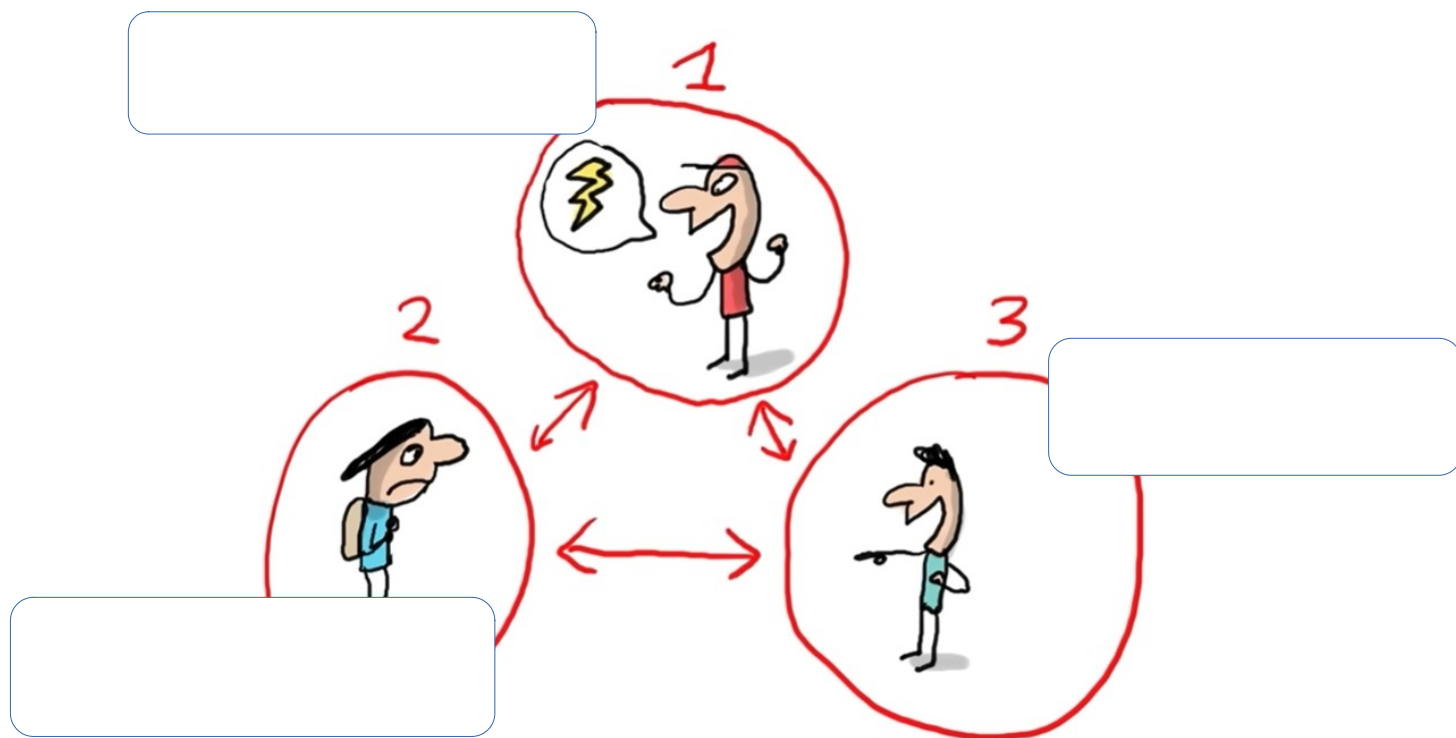
1

1

9



C'est une relation avec trois personnes ou groupes de personnes



La personne harcelée présente des signes :

- 1 _____
- 2 : _____
- 3 : _____



NON AU HARCÈLEMENT



A qui dois-je en parler, que je sois témoin ou victime ?

À mes parents	A un adulte	A mon professeur
Aux animateurs	119	À la police
Aux gens de la cantine	Aux femmes de ménage	Au concierge