



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE[™]
Aider les familles. Protéger les enfants.

c'est quoi l'affaire

7^e-8^e ANNÉE (1^{re}-2^e SECONDAIRE)
CAHIER D'ACTIVITÉS



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

C'est quoi l'affaire?

Ce cahier t'apprendra des choses sur les limites et les relations saines. Il te fera prendre conscience qu'on peut perdre le contrôle de ce qu'on envoie dans l'espace numérique par courriel, par messagerie instantanée ou par texto et de ce qu'on publie sur Internet. Ce cahier te proposera des stratégies pour mieux te protéger et savoir quand chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance.



Financé en partie
par le gouvernement
du Canada

Canada

Nous sommes un organisme de bienfaisance enregistré au Canada (BN # 106913627 RR0001). Nous offrons des programmes et services à la population canadienne dans le but de réduire la violence faite aux enfants.

© 2014-2016, Centre canadien de protection de l'enfance inc., 615 chemin Academy, Winnipeg (Manitoba) Canada, pour l'intégralité du contenu et du visuel (à l'exception des photos tirées de banques d'images). Tous droits réservés. Les photos tirées de banques d'images sont utilisées avec l'autorisation de leur banque d'origine. **Il est interdit de publier tout ou partie de ce cahier sur Internet ainsi que de l'utiliser ou d'en faire des copies (intégrales ou partielles, sur support papier ou numérique) à des fins lucratives ou commerciales.** Les écoles sont autorisées à imprimer des exemplaires de la version électronique pour leurs classes de 7e année et de 8e année (1re-2e secondaire). Hormis les droits de reproduction limités mentionnés précédemment, il est interdit de reproduire, de conserver dans un système de recherche documentaire ou de transmettre le contenu de cette publication sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans obtenir au préalable une autorisation écrite du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tout contrevenant s'expose à des poursuites en vertu des lois en vigueur.

ISBN : 978-1-927103-40-1 (version électronique)

ISBN : 978-1-927103-41-8 (version papier)

Mars 2016

Table des matières



I	Qui es-tu?	3
II	Limites et relations saines	6
III	#LesVraiesAffaires	8
IV	S'élever contre l'INTIMIDATION	9
V	Les relations amoureuses	11
VI	#Important	13
VII	Problèmes graves	17
VIII	Mettre ses limites	19
IX	Chercher de l'aide	25

Besoin de parler à quelqu'un?

Il arrive parfois qu'on se sente pris dans une situation sans issue. Rappelle-toi qu'il n'y a jamais de problème sans solution. Parle à un adulte de confiance qui pourra t'aider. Il n'y a rien de mal à parler de ces choses-là.

Si tu veux parler à quelqu'un à propos de toi ou d'une ou un ami sans avoir à donner ton nom, **appelle Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868.**

Si tu as des problèmes à cause d'une photo ou d'une vidéo intime qui s'est retrouvée sur Internet, **consulte le site AidezMoiSVP.ca.**

Dans le cas d'une situation inappropriée ou inconfortable sur Internet, **fais un signalement à Cyberaide.ca.**

Si tu es victime d'exploitation ou d'agression sexuelle, **porte plainte à ton service de police.**

Qui es-tu?

Encerle dix mots qui te décrivent bien.

colérique **calme** audacieuse **magnifique**
courageuse gentille attentionnée **hilarante**
peureuse sympathique ambitieuse
patiente serviable généreuse parfaite
heureuse critique **drôle** optimiste
impatiente angoissée serviable **dynamique**
déterminée indépendante bougonneuse
égoïste **naïve** cruelle **accaparante**
contrôlante exigeante

Qu'aimerais-tu faire pour changer le monde?

Quel mot et quel symbole (binette, etc.) utiliserait-on pour te décrire?

Tes amis diraient...

Tes parents diraient...

Tes profs diraient...

Ton chien dirait...

Trouve des mots et des symboles qui te décrivent comme :

Ami(e)...

Élève...

Personne...





Qu'est-ce que tu aimes?

Quelles sont tes activités favorites?

Ton émission de télé préférée?

Ton film préféré?

Ta chanson préférée?

Ton livre préféré?

Ta destination voyage?

Ton animal préféré?

Ton mets préféré?

Ton idole?



Qu'est-ce que tu n'aimes pas?

Quelles sont les activités que tu aimes le moins?

Le film que tu aimes le moins?

La chanson que tu aimes le moins?

Le livre que tu aimes le moins?

L'émission de télé que tu aimes le moins?

L'animal que tu aimes le moins?

Le mets que tu aimes le moins?



Qu'est-ce que tu veux faire dans la vie?

Où aimerais-tu habiter plus tard?





Comment je me vois

Remplis cette page de mots et de symboles (binettes, etc.), qui décrivent la personne que tu es ou que tu veux devenir.



Limites et relations saines

Chacun a ses limites. Les limites donnent des repères pour juger de ce qui est **correct** ou **pas correct** et de ce qui est **sûr** ou **dangereux** dans nos relations avec d'autres personnes. Mettre des limites saines, c'est essentiel pour avoir de bonnes relations.



Quelles sont pour toi les qualités d'une amitié saine?

①

②

③

Quelles sont pour toi les qualités d'une relation amoureuse saine?

①

②

③

Amitié saine : Respecter les limites

Voici ce que les ados trouvent important dans une relation d'amitié :

- S'accepter l'un et l'autre comme on est
- Honnêteté
- Être à l'aise de rester soi-même l'un envers l'autre
- Confiance
- Gentillesse
- Pouvoir compter l'un sur l'autre
- Respect mutuel
- Se faire rire mutuellement quand l'un des deux est triste
- Pouvoir se dire n'importe quoi
- Respecter les confidences qu'on se fait
- Veiller l'un sur l'autre, se protéger l'un et l'autre
- Se soutenir mutuellement quand l'un des deux a besoin d'aide ou de conseils
- Ne jamais « aimer » ni « partager » des méchancetés au sujet de quelqu'un sur Internet
- Ne jamais envoyer ou publier des photos ou des remarques embarrassantes ou inappropriées à propos de l'autre

On ne place pas tous ses amis sur le même pied

Il y a plusieurs niveaux d'amitié :

Connaissances

Personnes que tu connais, à qui tu dis « salut » quand tu les vois et avec qui tu parles de choses et d'autres.

Amis

Personnes avec qui tu jases à l'école ou à tes activités parascolaires et qui habitent peut-être près de chez toi, etc.

Amis proches

Personnes avec qui tu te tiens à l'école ou en dehors de l'école.

Meilleurs amis

Personnes que tu connais depuis longtemps, avec qui tu peux vraiment être toi-même et à qui tu peux te confier en toute confiance.

À retenir : Limites saines sur Internet



Il faut toujours faire attention aux limites dans nos communications avec autrui sur Internet.



Il y en a qui font des choses sur Internet qu'ils ne feraient jamais face à face, oubliant qu'il faut aussi respecter les limites sur Internet.

#LesVraiesAffaires



Devrais-je me confier à des amis qui ne sont pas mes amis proches?

PAS UNE BONNE IDÉE. Si tu parles de tes affaires personnelles à d'autres personnes que tes amis proches, ça pourrait se retourner contre toi. Confie-toi plutôt à tes amis les plus proches, quand tu sais que tu peux leur faire confiance.

Est-ce correct de publier des photos embarrassantes de quelqu'un?

PAS CORRECT. Si tu publies des photos embarrassantes, c'est **TOI** qui vas mal paraître. Traite les autres comme tu aimerais qu'ils te traitent.

PTI
NE RACONTE PAS TROP DE CHOSES SUR INTERNET, MÊME À TES AMIS PROCHES. ON PEUT FACILEMENT PERDRE LE CONTRÔLE DE CE QU'ON MET SUR INTERNET.

Si je reçois une photo intime de quelqu'un que je connais, est-ce que je peux la retransmettre à quelqu'un d'autre?

MAUVAISE IDÉE! Qu'il s'agisse d'une simple connaissance ou d'un ami proche, cette personne doit être traitée avec respect. Faire circuler des photos ou des vidéos intimes de quelqu'un peut vraiment lui faire du tort. **TOUTE PERSONNE DOIT ÊTRE TRAITÉE AVEC RESPECT ET DIGNITÉ,** peu importe tes liens avec cette personne. Tu peux même enfreindre la loi si tu envoies des photos d'une personne nue! Efface ces photos si tu en reçois et ne les retransmets à personne. Préviens un adulte qui verra à ce que la situation ne devienne pas hors de contrôle.

PTI:
C'est la loi

PARTAGER SUR INTERNET DES PHOTOS OU DES VIDÉOS INTIMES D'UNE PERSONNE DE MOINS DE 18 ANS, C'EST ILLÉGAL.

S'élever contre l'INTIMIDATION

Si tu connais quelqu'un qui est victime d'intimidation, tu peux manifester ton opposition de diverses façons :

- ✦ Ne t'en mêle pas et retire-toi de la situation.
- ✦ Va voir la personne en privé et dis-lui que tu n'es pas d'accord avec ce qui se passe; offre-lui ton soutien.
- ✦ Préviens un adulte. Une note anonyme fera l'affaire si tu crains des représailles.

En dehors d'Internet



Sur Internet



- ✦ Abstiens-toi d'« aimer », de retweeter ou de retransmettre des messages blessants.
- ✦ Réplique aux messages blessants comme « C'est pas cool. » ou « Moi je la trouve géniale. »
- ✦ Écris à la personne touchée pour voir comment elle va et dis-lui que ce n'est pas correct de se faire traiter comme ça.
- ✦ Copie les messages blessants pour les montrer à un adulte qui pourra aider.



Dis si chaque énoncé décrit des limites saines ou malsaines :

1. Tu te moques de quelqu'un en disant que c'est pour rigoler.
saines ça dépend malsaines
2. Tu reçois un message qui pourrait faire du tort à une amie et tu décides de l'effacer.
saines ça dépend malsaines
3. Tu menaces ton amie de dévoiler quelque chose de personnel à son sujet si elle ne fait pas ce que tu lui demandes.
saines ça dépend malsaines
4. Quelqu'un publie des méchancetés sur ton amie et tu t'abtiens de mettre un « J'aime ».
saines ça dépend malsaines
5. Tu publies la photo d'un ami sur Internet.
saines ça dépend malsaines
6. Tu retransmets une photo intime à quelqu'un.
saines ça dépend malsaines
7. Tu t'abtiens de répéter des choses qu'une amie ne voudrait pas que tout le monde sache.
saines ça dépend malsaines
8. Tu acceptes la décision de quelqu'un qui ne veut pas faire ce que tu lui demandes.
saines ça dépend malsaines
9. Tu textes quelqu'un à répétition même si tu n'as jamais de réponse.
saines ça dépend malsaines
10. Tu soutiens ton amie quand elle traverse une période difficile.
saines ça dépend malsaines

Les relations amoureuses

Limites saines

- ♥ Dans une relation amoureuse saine, comme dans une relation d'amitié, il y a des limites à respecter.
- ♥ Ces mêmes limites doivent aussi être respectées sur Internet. N'utilise pas à de mauvaises fins les confidences qui te sont faites.



Soigne ton image

Qu'est-ce que ton comportement et ta façon de traiter les autres disent à ton sujet?

TOUT LE MONDE DOIT ÊTRE
TRAITÉ AVEC RESPECT.
CE N'EST JAMAIS CORRECT DE
MALTRAITER QUELQU'UN.

Les gestes sont plus éloquents que les paroles

- 🚨 Quand on se soucie vraiment de quelqu'un, les gestes sont plus éloquents que les paroles. Tout est dans la manière de traiter la personne, avec respect et dignité.
- 🚨 Les gens se montrent sous leur vrai jour par leur façon d'agir et de traiter les autres. Si tu veux vraiment connaître quelqu'un, fie-toi non pas à ce qu'il te dit, mais à sa manière d'agir envers toi et les autres.

CAS
VÉCU !

Devrais-je me mêler de mes affaires?

Mon amie a 13 ans, et je m'inquiète beaucoup pour elle. Elle correspond depuis un an avec un gars qu'elle a rencontré sur Internet. Il a 26 ans, et je pense qu'elle veut aller le rencontrer en vrai. J'ai peur pour elle parce qu'elle ne voit rien de mal à ça. Mon copain et mes amis trouvent que je dramatise. Ils trouvent ça cool qu'elle soit en relation avec un gars de 26 ans et pensent que je devrais me mêler de mes affaires. Elle lui envoie des photos intimes. Un gars de 26 ans qui s'intéresse à une fille de 13 ans?!@*! C'est franchement dégueulasse! Si j'en parle à qui que ce soit, elle ne me pardonnera jamais! Qu'est-ce que tu ferais?

#LABONNECHOSEÀFAIRE

Voici ce que j'ai fait :
J'ai fait un
signalement à
Cyberaide.ca

QUAND ON AIME QUELQU'UN, CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE DE SAVOIR COMMENT LUI EXPRIMER SES SENTIMENTS.

Comment montrer son affection? Voici ce qu'en pensent les ados :

-  **Se respecter l'un et l'autre**
-  **Se parler et se confier des histoires personnelles**
-  **Avoir du plaisir ensemble**
-  **Se donner du réconfort et de l'affection**
-  **Passer du temps ensemble**
-  **Respecter les confidences qu'on se fait** (ne jamais dévoiler de choses ou de photos personnelles, même après une rupture!)
-  **Veiller l'un sur l'autre**
-  **Se faire confiance**

Malsain!

Personne n'a le droit d'essayer de contrôler quelqu'un d'autre. C'est pas correct d'essayer de profiter de quelqu'un.

Sain!

Toute personne, que tu la considères comme amie ou non, doit être traitée avec dignité et respect. Qu'est-ce que c'est qu'une personne intègre? C'est une personne qui est honnête et qui a le sens des valeurs!

METTRE DE LA PRESSION SUR QUELQU'UN, C'EST DE LA MANIPULATION ET ÇA DÉMONTRE DES LIMITES MALSAINES!

PTI:
Pas Cool



#Important

Tout le monde a le droit :

- d'être traité avec respect
- de mettre ses limites
- au respect de sa vie privée
- d'avoir ses convictions et ses opinions

Chacun décide :

- comment il traite les autres
- comment il veut se faire traiter



SIGNAUX D'ALARME : Attention aux comportements contrôlants!



- **INSISTANCE/PRESSION** (p. ex. quand quelqu'un n'accepte pas de se faire dire non)
- **PITIÉ** (p. ex. quand quelqu'un s'arrange pour qu'on se sente mal pour lui afin d'obtenir ce qu'il veut)
- **CULPABILITÉ** (p. ex. quand quelqu'un s'arrange pour qu'on se sente mal d'avoir fait ou dit quelque chose, même si on a rien à se reprocher)
- **FLATTERIES HYPOCRITES** (p. ex. quand quelqu'un essaie d'avoir ce qu'il veut par la flatterie)
- **INDIFFÉRENCE** (p. ex. quand quelqu'un se ferme comme une huître pour punir l'autre ou avoir ce qu'il veut)
- **MENACES/VIOLENCE** (p. ex. quand quelqu'un menace de faire du tort à une personne ou s'en prend à elle physiquement pour lui faire du mal ou lui faire peur)
- **MANIPULATION ÉMOTIONNELLE** (p. ex. quand quelqu'un fait semblant d'aimer une personne dans le seul but d'obtenir ce qu'il veut d'elle)

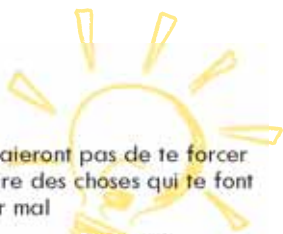
PTI

MAUVAISE IDÉE! NE FAIS PAS L'ERREUR D'ENVOYER UNE PHOTO INTIME À QUELQU'UN POUR ATTIRER SON ATTENTION. CE N'EST PAS COMME ÇA QUE TU FERAS BONNE IMPRESSION!

Bon à savoir

Les gens qui t'aiment :

- ♥ t'aiment pour qui tu es
- ♥ ne te demanderont pas de faire des choses qui pourraient te causer des ennuis
- ♥ n'essaieront pas de te forcer à faire des choses qui te font sentir mal
- ♥ veilleront sur toi et te protégeront



Vrai ou faux?

Quand on sort avec un gars ou une fille, on devrait :

VRAI FAUX

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. être à peu près du même âge | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. aimer passer du temps ensemble | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. passer tout notre temps ensemble | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. veiller l'un sur l'autre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. être de bons amis | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ne jamais porter de vêtements que l'autre n'aime pas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. se raconter des histoires personnelles et se faire confiance | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. se dire des méchancetés sous prétexte que c'est pour rigoler (p. ex. taquiner l'autre, lui sacrer après, le traiter de gros, de stupide ou de laid) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. veiller l'un sur l'autre et respecter les limites de chacun | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. faire tout ce que l'autre veut (même quand c'est sexuel) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. essayer d'amener l'autre à changer des choses que l'on n'aime pas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Vérifie les réponses à la page 26

RESPECTE LES LIMITES - NE FORCE JAMAIS QUELQU'UN À FAIRE QUELQUE CHOSE CONTRE SON GRÉ.

LE CUPIDOMÈTRE

3 ANS DE MOINS

CARRÈMENT INAPPROPRIÉ !



CARRÈMENT INAPPROPRIÉ !

3 ANS DE PLUS

L'idéal, c'est de sortir avec quelqu'un qui a ton âge ou **AU PLUS** un ou deux ans d'écart avec toi.

C'est OK ou c'est bizarre?

On ne s'en rend pas toujours compte lorsque quelqu'un cherche à transgresser nos limites par ses gestes ou ses paroles. Il peut arriver qu'on se sente mal à l'aise de mettre ses limites. Lis les mises en situation suivantes et coche BIZARRE si tu trouves que ça dépasse les limites ou OK si tu trouves que c'est correct et respectueux.

1. Un gars de 24 ans invite une fille de 14 ans au cinéma. ok bizarre
2. Un gars de 14 ans demande à sa copine de 13 ans se montrer en bikini devant sa webcam. ok bizarre
3. Une fille de 13 ans clavarde avec quelqu'un qu'elle vient de rencontrer sur Internet, et cette personne lui demande si elle porte un soutien-gorge. ok bizarre
4. Un gars de 14 ans a beaucoup d'estime pour une fille de sa classe et l'invite au cinéma. ok bizarre
5. Un gars de 18 ans s'intéresse à une fille de 13 ans qui vient de déménager dans sa rue. Il la trouve vraiment jolie. Pour lui faire une surprise, il lui achète des écouteurs pour son baladeur MP3 et les dépose sur le pas de sa porte. ok bizarre

N'OUBLIE PAS DE PENSER AU CUPIDOMÈTRE!

**CE N'EST PAS OK OU UN ADULTE S'INTÉRESSE
SEXUELLEMENT À UN ENFANT, MÊME SI C'EST UN ADO!**

6. Une fille de 13 ans s'intéresse à un gars de sa classe. Le gars lui dit que si elle veut sortir avec lui, elle devra lui montrer combien elle l'aime. ok bizarre
7. Une gardienne d'enfants âgée de 13 ans se fait reconduire chez elle par le père des enfants à la fin de la soirée. Il lui dit qu'elle est une excellente gardienne et qu'il la trouve très « sexy ». ok bizarre
8. a) Pierre a 13 ans et trouve que son entraîneur de soccer est absolument formidable. Tous les joueurs et leurs parents pensent la même chose. Il invite même les joueurs au restaurant de temps en temps. ok bizarre
- b) Ces derniers temps, le coach sort seul avec Pierre. La dernière fois qu'ils se sont vus, il a invité Pierre chez lui pour regarder des films porno. ok bizarre
9. Paul est comme un oncle pour Sarah; il est un ami de sa famille depuis très longtemps. Des fois, il emmène Sarah et son frère au restaurant avec ses enfants. Ses enfants sont du même âge que Sarah et son frère. Ils ont beaucoup de plaisir ensemble. ok bizarre
10. Catherine trouve son oncle carrément vulgaire. Il passe son temps à lui raconter des blagues à caractère sexuel et à dire des choses indécentes en sa présence. Le frère de Catherine, lui, trouve que sa sœur s'énerve pour rien. ok bizarre

* Vérifie tes réponses à la page 26

**CE N'EST PAS PARCE QUE QUELQU'UN SE MONTRE
SYMPATHIQUE QUE C'EST UNE PERSONNE SÛRE.**

Problèmes graves

CAS
VÉCU!

Comment aider mon amie?

Mon amie m'appelle aujourd'hui tout effrayée. Elle a reçu un courriel d'un animateur de sa colonie de vacances. C'était dégoûtant. Il lui disait qu'elle lui manquait et qu'il aimerait avoir une photo sexy d'elle. Il est beaucoup plus âgé qu'elle : il a 30 ans! Il l'a invitée au cinéma. C'est hallucinant! Elle m'a dit de n'en parler à personne. Qu'est-ce que tu ferais?

#LABONNECHOSEFAIRE

Voici ce que j'ai fait :
Je l'ai dit à ma mère.

Limites malsaines

Voici quelques exemples de limites malsaines :

- Quelqu'un qui te menace de dévoiler quelque chose de personnel à ton sujet pour te forcer à faire des choses contre ton gré.
- Quelqu'un qui essaie de te faire croire qu'il sortirait avec toi si tu lui envoyais une photo « sexy » de toi.
- Quelqu'un qui te demande de lui envoyer une photo sexy de toi pour lui prouver ta « confiance » et ton « engagement ».
- Quelqu'un qui fait des demandes insistantes et qui n'accepte pas de se faire dire non.
 - Quelqu'un qui essaie de te faire sentir mal pour lui pour obtenir quelque chose de toi (p. ex. menacer de se faire du mal si tu le laisses).
- Un adulte qui s'intéresse sexuellement à un enfant ou un ado.

PTI

AU CANADA, CE N'EST PAS ACCEPTABLE QU'UN ADULTE S'INTÉRESSE SEXUELLEMENT À UN ENFANT DE MOINS DE 16 ANS. SI L'ENFANT EST EN SITUATION DE DÉPENDANCE PAR RAPPORT À L'ADULTE (NOURRITURE, LOGEMENT), SI L'ADULTE EST EN SITUATION DE CONFIANCE OU D'AUTORITÉ (ENSEIGNANT, ENTRAÎNEUR, GARDIENNE, EMPLOYEUR, ETC.) OU SI L'ADULTE EXPLOITE L'ENFANT, LA LOI INTERDIT À L'ADULTE D'AVOIR UN RAPPORT SEXUEL AVEC CET ENFANT S'IL A MOINS DE 18 ANS.

Vrai ou faux?

Au Canada...

VRAI

FAUX

1. Une personne de 12 ou 13 ans ne peut consentir à une activité sexuelle avec quelqu'un qui la dépasse de 3 ans ou plus.
2. Une personne de 14 ou 15 ans ne peut consentir à une activité sexuelle avec quelqu'un qui la dépasse de 6 ans ou plus.
3. Au Canada, l'âge de protection (ou âge du consentement) est de 16 ans, mais si l'une des deux personnes est en situation d'autorité ou de confiance, l'âge de protection est de 18 ans.
4. Une personne sous l'effet de la drogue ou de l'alcool ne peut consentir à une activité sexuelle parce que l'alcool et la drogue altèrent le jugement et la capacité de donner un consentement éclairé.
5. Un coach est en situation de confiance et d'autorité vis-à-vis de son équipe.

* Vérifie tes réponses à la page 26

Ce n'est pas sa faute!

CAS
VECU!

Je savais bien qu'il se passait quelque chose avec mon ami quand il s'est mis à semer le trouble à l'école. Ce n'est pas son genre. Je viens de découvrir qu'il s'est fait agresser sexuellement par son voisin. Il ne veut plus venir à l'école parce qu'il n'a pas envie que ça se sache. Pourtant il n'a rien à se reprocher; ce n'est pas sa faute! J'aimerais qu'il revienne parce que c'est un bon gars et que je m'ennuie de lui. Qu'est-ce que tu ferais?

#LABONNECHOSEFAIRE

Voici ce que
j'ai fait :
Je l'ai appelé pour
lui proposer de
venir jouer
au hockey
avec moi.



Mettre ses limites

QUOOOII??!

Hé, tu vas trop loin!


Quand quelqu'un dépasse nos limites, on peut se sentir mal à l'aise de lui dire que ça nous dérange. Dans ces cas-là, certaines personnes ont du mal à manifester leur inconfort de façon vraiment directe, par exemple en lui disant clairement « Non! » ou « Arrête! »).


ENVOIE-MOI UNE PHOTO SEXY...




Sortir d'une situation inconfortable : Comment mettre ses limites

- 🚩 **Être direct; s'exprimer sans détour** – Dans certaines situations, la meilleure solution est simplement de dire non sans argumenter ni expliquer ses raisons. Par exemple : « *Je ne veux pas* », « *Jamais de la vie* », « *Oublie ça*. »
- 🚩 **Refuser poliment, mais catégoriquement** – Par exemple : « *Non merci. Je pense que je vais passer mon tour*. »
- 🚩 **Utiliser l'humour** – L'humour est parfois un bon moyen de faire diversion et de détourner l'attention portée sur toi.
- 🚩 **Expliquer pourquoi telle chose n'est pas une bonne idée** – Par exemple : « *C'est illégal et j'ai pas envie que mes photos s'en aillent partout sur Internet. Oublie ça!* »
- 🚩 **Trouver une excuse pour te désister** – Dis que tu as autre chose au programme. Par exemple : « *On sort en famille*. »
- 🚩 **Ignorer la personne** – Ne lui réponds tout simplement pas.
- 🚩 **Répéter si nécessaire** – Si la personne ne t'écoute pas et qu'elle se montre insistante, permets-toi d'insister toi aussi. Plutôt que de céder pour qu'elle te laisse tranquille, redonne-lui la même réponse. N'oublie pas que l'insistance est un comportement contrôlant. À toi de reprendre les choses en main et de répondre avec fermeté. Ne change pas d'idée parce que tu te fais achaler. Si la personne ne veut pas te laisser tranquille, cesse de lui répondre et ignore-la.


 **Blâmer tes parents** – Par exemple :
« *Ma mère surveille tout ce que je fais. Elle peut vérifier mon téléphone n'importe quand* », « *Mes parents me priveraient de sortie pour toujours* », « *J'ai eu des ennuis et mon ordinateur est sous surveillance* » ou « *Mes parents sont vraiment sévères* ».

 **Cesser tout contact avec la personne** – Ne réponds à aucun de ses messages. Pense à conserver ses messages quelque part au cas où tes parents, ton école ou la police en auraient besoin.

 **Bloquer la personne ou l'enlever de tes listes d'amis** – Empêche la personne de te contacter et enlève-la de tes listes d'amis sur tes comptes de médias sociaux.

 **Couper les ponts** – Change ton adresse courriel et ton nom d'utilisateur sur tous les sites où tu es en contact avec la personne.

 **Revois tes paramètres de confidentialité sur tes comptes de médias sociaux** – Tu as peut-être un certain contrôle sur les personnes qui peuvent te trouver et t'envoyer une demande d'amitié.

 **Signaler la personne** – La plupart des sites de réseaux sociaux ont un mécanisme de signalement. Tu peux aussi informer un adulte de confiance de ce qui se passe.

Pourquoi ce n'est pas toujours facile d'être direct avec quelqu'un qui essaie de dépasser nos limites !

- C'est gênant
- On ne veut pas faire une grosse affaire avec ça
- On aime l'attention
- Ça fait bizarre
- La situation nous déstabilise
- On ne veut pas que l'autre soit fâché
- On ne veut pas que d'autres personnes soient fâchées
- On ne veut pas avoir d'autres problèmes
- On n'a pas envie de se faire agacer

Connais-tu d'autres façons de sortir d'une situation inconfortable?



1

2

3

Quand faut-il chercher de l'aide?

- ✿ Quand on n'est pas sûr de quelque chose
- ✿ Quand la situation devient hors de contrôle et qu'on trouve que ça va trop loin
- ✿ Quand quelqu'un nous menace ou menace quelqu'un d'autre
- ✿ Quand des photos ou des vidéos intimes circulent sur Internet
- ✿ Quand un adulte communique avec un enfant ou un ado et lui manifeste un intérêt sexuel (p. ex. un adulte qui enverrait ou qui demanderait des photos intimes)
- ✿ Quand une agression sexuelle a été commise
- ✿ Quand tu te fais du souci pour quelqu'un

Pense à ce qui pourrait arriver si :

- ✿ tu fais des confidences à quelqu'un sur Internet
- ✿ tu envoies des photos ou des vidéos à quelqu'un
- ✿ tu te fais de nouveaux amis sur Internet
- ✿ tu parles de tes soucis, de tes problèmes ou de tes inquiétudes avec la mauvaise personne

Ça n'a rien à voir avec la confiance!

CAS VÉCU!

Mon amie aimait beaucoup un gars qui était trois ans plus vieux qu'elle. Ils ont commencé à se texter et elle était super emballée. Il lui a demandé des photos d'elle. Il voulait qu'elle lui envoie des photos sexy pour lui montrer à quel point elle l'aimait. Ça l'a figée et elle lui a dit qu'elle devait y penser. Elle m'en a parlé et m'a demandé si j'étais d'accord avec ça. Elle m'a dit qu'elle avait confiance en lui. Qu'est-ce que tu ferais?

#LABONNECHOSEÀFAIRE

Voici ce que j'ai fait : **Je lui ai dit de ne pas envoyer de photos. Ça ne change rien qu'elle lui fasse confiance ou non. Si les photos commencent à circuler, ça pourrait être très humiliant. Si ce gars l'aimait vraiment et s'il avait du respect pour elle, il comprendrait et respecterait sa décision. Comment peut-il s'attendre à ce qu'elle fasse quelque chose qui la rend mal à l'aise ou qui pourrait se retourner contre elle. S'il ne comprend pas ça, ça veut dire qu'il se fiche d'elle. Si c'est le cas, qu'elle l'oublie!**



CAS
VÉCU!

Non, mais ça va pas?!

Mon ami de 15 ans sortait avec une fille de l'école. Leur histoire a duré un petit bout de temps et mon ami était très amoureux. Elle a fini par le laisser et il ne l'a vraiment pas pris. Elle voulait qu'ils soient seulement des amis et ça l'a mis en furie. Il a complètement déraillé et m'a envoyé une photo d'elle en me disant de l'envoyer à plein de monde. Ce serait humiliant pour elle si cette photo se mettait à circuler. Je sais qu'il l'a déjà envoyée à d'autres gars. Qu'est-ce que tu ferais?

#LABONNECHOSEÀFAIRE

Voici ce que
j'ai fait :
**J'ai effacé
la photo et j'ai
prévenu un
intervenant
scolaire.**



C'est quoi l'affaire? Les limites personnelles

1. Cynthia (13 ans) est allée garder chez l'ami de son oncle. De retour à la maison, il propose à Cynthia de rester pour regarder un film avec lui. Il commence à lui caresser le dos et les épaules. Il se rapproche un peu plus et lui demande si elle a un copain.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Cynthia pourrait-elle se sortir de cette situation?

Devrait-elle prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

2. Maxime (14 ans) a rencontré une fille d'un certain âge sur Internet. Ils sont en contact depuis quelques semaines. Maxime commence à vraiment l'aimer. Elle lui dit plein de choses sur elle et sur ses expériences sexuelles. Elle envoie à Maxime une photo d'elle nue et lui demande de s'exhiber devant sa webcam.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Maxime pourrait-il se sortir de cette situation?

Devrait-il prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

- 3.** Sophie a 14 ans. Son coach de soccer lui donne beaucoup d'attention et de temps de jeu parce qu'il trouve qu'elle est très talentueuse. Un soir, il lui demande de rester après l'entraînement pour parler. Il lui dit alors qu'il la trouve vraiment spéciale et très jolie. Il l'embrasse sur la joue.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Sophie pourrait-elle se sortir de cette situation?

Devrait-elle prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

- 4.** Jasmin (14 ans) reçoit un appel du père d'un de ses amis. Il propose de le payer pour faire des travaux à son chalet. Les parents de Jasmin sont d'accord. Une fois sur place, Jasmin se fait expliquer le travail à faire et s'attelle à la tâche. À la fin de la journée, la mère de son ami fait cuire des steaks sur le barbecue pour le souper. Après le repas, ils regardent un film et vont se coucher. Ils finissent le travail tous ensemble le lendemain matin puis rentrent à la maison.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Jasmin pourrait-il se sortir de cette situation?

Devrait-il prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

- 5.** Alice (15 ans) rentre chez elle à pied après une soirée chez son amie. Un gars du quartier (22 ans) s'arrête à sa hauteur et lui dit qu'elle est jolie. Il l'invite à monter dans son auto et à venir à un party avec lui.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Alice pourrait-elle se sortir de cette situation?

Devrait-elle prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

6. Alexie (15 ans) et ses amies côtoient un gars de 28 ans qui travaille au centre d'accueil de leur quartier. Il habite près du centre et il invite toujours des jeunes chez lui. Tout le monde le trouve super cool. Il laisse les jeunes traîner dans son appartement et leur donne de l'argent pour aller chercher à manger à l'épicerie.

Est-ce que ça démontre des limites saines?

oui non ça dépend

Si non, comment Alexie pourrait-elle se sortir de cette situation?

Devrait-elle prévenir un adulte de confiance?

oui non ça dépend

Un jeu risqué

CAS VÉCU!

Benoit (14 ans) est un passionné de football. Il joue dans l'équipe de son école et assiste aussi souvent que possible aux matchs de la LCF. Il s'est inscrit sur un forum de discussion pour suivre son équipe favorite et clavarder avec d'autres partisans. Il y en avait un qui s'appelait Denis avec qui il communiquait régulièrement. Il avait l'air d'un gars pas mal cool. Puis la saison du football a commencé, et ils se sont mis à clavarder en privé et à discuter par courriel des matches qu'ils regardaient à la télé chacun de leur côté.

Tout allait bien jusqu'au jour où Denis s'est mis à poser de drôles de questions à Benoit. Ensuite, il a commencé à lui parler de sexe dans ses courriels, à lui décrire ses fantasmes sexuels et à lui envoyer des adresses de sites où il y avait images de pornographie avec des hommes et des garçons. Même si Benoit ignorait ces courriels, Denis continuait de lui en envoyer. Puis Denis a commencé à menacer Benoit en lui disant qu'il aurait des ennuis s'il refusait de se prêter au jeu et de lui envoyer des photos de lui. Qu'est-ce que tu ferais?




#LABONNECHOSEFAIRE

Voici ce que Benoit a fait :
Il a fini par prévenir sa mère,
qui a fait un signalement
à Cyberaide.ca

Bon à savoir





UN ADO DE 13 ANS NE PEUT
CONSENTIR À UNE ACTIVITÉ
SEXUELLE AVEC UN ADULTE. IL
REVIENT TOUJOURS À L'ADULTE DE
CONNAÎTRE LES LIMITES ET
DE LES RÉTABLIR.

Chercher de l'aide

-  Les membres de ta famille peuvent te conseiller, te soutenir et te fournir un accompagnement précieux. Même s'il n'est pas toujours facile de raconter ce qui s'est passé à ses parents ou à un adulte confiance, c'est important de le faire. N'oublie pas que tes parents ont le devoir de te protéger. Ils ne seront peut-être pas très enchantés de la situation, mais ils se feront sûrement du souci pour toi et t'aideront à trouver un moyen de t'en sortir.
-  Dans certaines circonstances, tu pourrais avoir des raisons de ne pas vouloir parler à tes parents. Si c'est le cas, parle à un autre adulte de confiance (par exemple, un de tes profs, ton coach ou un membre de ta parenté).
-  Consulte le site AidezMoiSVP.ca si tu as besoin d'aide pour limiter la diffusion d'une image intime sur Internet.









Comment prévenir un adulte

Des fois, c'est plus facile de commencer par se confier à un ami proche. Si la situation est risquée ou potentiellement illégale, assure-toi de parler ensuite à un adulte de confiance.

-  Tu pourrais envoyer une note ou un courriel à un de tes parents ou à un adulte de confiance pour lui expliquer la situation et lui demander son aide.
-  Tu pourrais demander à un ami ou à un adulte de confiance de t'accompagner lorsque tu expliqueras la situation à tes parents.
-  Tu pourrais demander à un adulte de confiance (p. ex. un de tes profs, un intervenant, un membre de ta parenté) de parler à tes parents en ton nom. Cela permettra à tes parents de digérer l'information avant que tu leur parles à ton tour.
-  Répète ce que tu veux dire à tes parents ou à un adulte de confiance avant d'aller leur parler en personne. Tu pourrais résumer par écrit ce que tu veux leur dire et en discuter avec un ami. Cela t'aidera peut-être à déterminer comment tu t'y prendras et à te préparer à leur éventuelle réaction.

Comment aider un ami

Si un ami t'informe d'une situation inappropriée :

-  Écoute parler ton ami et crois ce qu'il te dit.
-  Si ton ami te demande de garder le secret, demande-lui si tu peux en parler à un adulte compréhensif qui pourra aider. Si ton ami est inquiet, demande-lui pourquoi.
-  Dis à ton ami qu'il n'est pas responsable de ce qui est arrivé.
-  Tu ne peux pas aider ton ami tout seul.
-  Ce secret pourrait mettre ton ami en danger et tu dois prévenir un adulte compréhensif.
-  Tâche de parler à un adulte compréhensif qui pourra aider.
-  Aide ton ami à traverser cette période difficile.
-  Tu pourrais écrire une note anonyme à un adulte compréhensif pour lui expliquer les problèmes de ton ami.

Ce que ton ami t'a dit, c'est privé. N'en parle qu'à des personnes qui peuvent aider.



Musique

Trouve une chanson aux paroles sexuellement dégradantes et transforme-la en une chanson sur les relations respectueuses.



T'as entendu ÇA?!

Voici MA chanson : 



Réponses :

Limites saines ou malsaines (page 10)

1. Malsaines
2. Saines
3. Malsaines
4. Saines
5. Ça dépend
6. Malsaines
7. Saines
8. Saines
9. Malsaines
10. Saines

Vrai ou faux? (page 14)

1. Vrai
2. Vrai
3. Faux
4. Vrai
5. Vrai
6. Faux
7. Vrai
8. Faux
9. Vrai
10. Faux
11. Faux

C'est OK ou c'est bizarre? (page 15)

1. Bizarre
2. Ça dépend de tes limites à toi
3. Bizarre
4. OK
5. Bizarre
6. Bizarre
7. Bizarre
8. a) OK
b) Bizarre
9. OK
10. Bizarre

Vrai ou faux : Au Canada (page 18)

1. Vrai
2. Vrai
3. Vrai
4. Vrai
5. Vrai

C'est quoi l'affaire?

Pour des limites saines (pages 22-24)

1. non/oui
2. non/oui
3. non/oui
4. oui/non
5. non/ça dépend
6. non/oui





CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

protegeonsnosenfants.ca

Le Centre canadien de protection de l'enfance est un organisme de bienfaisance enregistré au Canada. Il offre des programmes et des services pour lutter contre l'exploitation sexuelle des enfants. Voici deux autres ressources qui pourraient l'intéresser :

AidezMoiSVP.ca™

Le site AidezMoiSVP.ca vient en aide aux jeunes qui ont des problèmes à cause d'une photo ou d'une vidéo intime qui circule auprès de leurs pairs. Ce site donne des conseils pratiques aux jeunes pour les aider à reprendre le contrôle de situation.

Pour plus de détails, consultez AidezMoiSVP.ca.

cyberaide!ca™

Cyberaide.ca est la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants. Toute photo ou vidéo intime qui se trouve sur Internet et qui met en scène une personne de moins de 18 ans peut être signalée à Cyberaide.ca.

« Cyberaide!ca » est une marque déposée du Centre canadien de protection de l'enfance inc. « CENTRE CANADIEN DE PROTECTION DE L'ENFANCE » et « C'est quoi l'affaire? » sont utilisés comme marques de commerce du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

Toutes les autres marques citées sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.