



SÉCURITIÈRES

Cahier d'activités - 3^e/4^e année



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

Habitue-toi à te protéger et tu éviteras bien des dangers.

BESOIN DE PARLER À UN ADULTE?

Tu as besoin de parler de quelque chose qui te dérange?

Tu t'inquiètes pour un-e ami-e? Appelle

Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868

Service gratuit, offert jour et nuit.



TABLE DES MATIÈRES



Paul, Olivia et leurs amis	2
Sentiments et émotions	4
Habitue-toi à te protéger	8
7 règles de sécurité	10
Filet de sécurité	16
Mes limites, ma protection	18
Le sécurimètre	20
Les BONS et les MAUVAIS secrets	21
Indices indispensables	24
Sécuripierres	26
Corrigé	28

PAUL, OLIVIA ET LEURS AMIS



Paul et Olivia sont de grands amis et ils viennent d'avoir des dragons domestiques qui n'ont pas encore de nom.

Aide-les à choisir des noms cool pour leurs dragons!



PAUL ET

OLIVIA ET





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

Compte le nombre de fois où tu les repères dans les pages du livre.

SOL

LOUP

VIP

LI



SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

Comment se sentent Olivia et Paul?



- Associe les mots aux visages
- Dessine un émoji dans les cercles vides
- Biffe les mots dans la liste à mesure que tu les utilises

Colère

Joie

Peur

Surprise

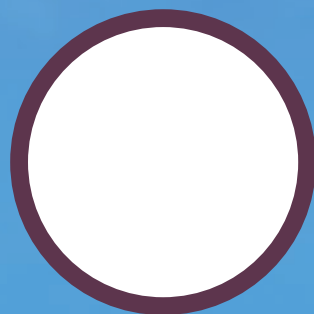
Dégoût

Tristesse

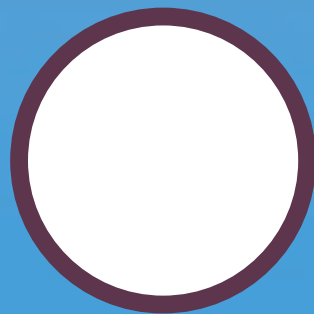
Inquiétude

Gêne

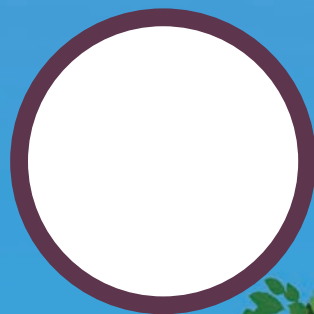
1. _____



2. _____



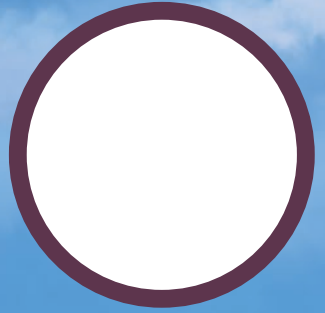
3. _____



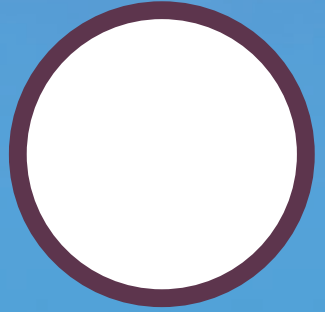
4. _____



5. _____



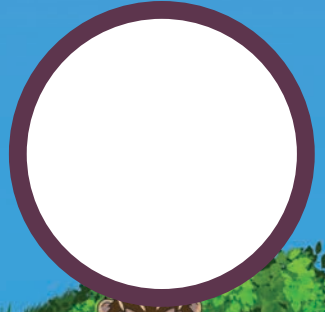
6. _____



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, quand est-ce que tu ressens de la joie?

Quand Paul est joyeux...

- ...il rit.
- ...il danse.
- ...il sourit.

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

Olivia se sent triste quand...

- ...son amie ne peut pas venir chez elle.
- ...ses parents n'écoutent pas ce qu'elle a à dire.
- ...quelqu'un est méchant avec elle.

Et toi, quand est-ce que tu ressens de la tristesse?

Quand Olivia est triste...

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

Et toi, que fais-tu quand tu ressens de la tristesse?



Comment te sens-tu? Nomme tes émotions.



Représente par un émoji l'émotion que tu ressens en ce moment. Comment s'appelle-t-elle?



Rage



Bonheur



Horreur



Ça va!

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



HABITUE-TOI À TE PROTÉGER

La routine matinale de Paul.

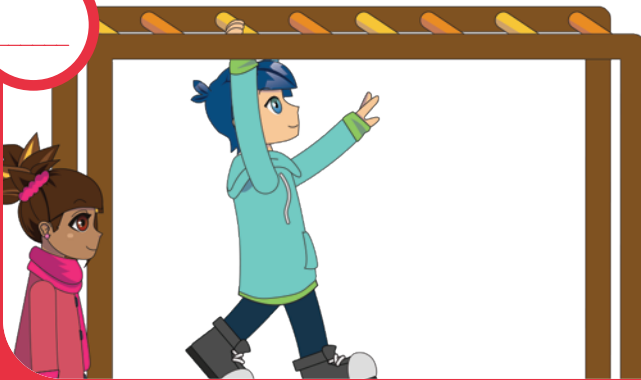


Paul fait toujours les choses de la même manière et dans le même ordre. Mais voilà que ses habitudes sont toutes chambardées.

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



Il y a des matins où Paul prend des céréales au petit-déjeuner, et d'autres matins où il prend des toasts ou des œufs.



Lorsqu'ils arrivent à l'école, Paul et Olivia jouent dans la cour de récréation jusqu'à ce que la cloche sonne.

Après le petit-déjeuner, Paul et son dragon vont à la salle de bains pour se brosser les dents.

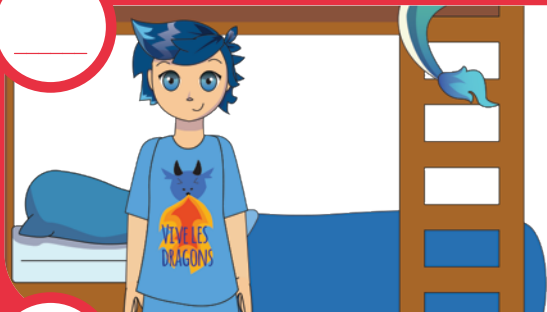


Des fois, Paul et Olivia vont à l'école à vélo avec le père d'Olivia, et d'autres fois, la mère de Paul les conduit en voiture.

À vélo, ils portent toujours leur casque. En voiture, ils portent toujours leur ceinture de sécurité.



Quand Paul se réveille le matin, il a toujours très hâte de sortir du lit. Dès qu'il se lève, il s'active.



Paul commence par faire son lit, puis il choisit ses vêtements et s'habille.



Qu'est-ce qu'une habitude?

- C'est quelque chose qu'on fait **régulièrement**.
- C'est quelque chose qu'on fait de façon **répétitive**.
- C'est quelque chose qu'on fait **machinalement**, sans même y penser.

Hmmm...



7 RÈGLES DE SÉCURITÉ

Se protéger : une habitude de vie!



CRIE NON! Et COURS AVERTIR quelqu'un

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



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 que tu peux garder parce que tu en connais la fin. Par exemple, un secret concernant une fête surprise, un cadeau ou une chasse au trésor serait un BON secret. Un BON secret ne fait jamais de peine. Un MAUVAIS secret est un secret dangereux. C'est un secret dont tu ne connais pas la fin et qui pourrait te faire de la peine. Par exemple, un secret concernant des attouchements ou des photos serait un MAUVAIS secret. Un MAUVAIS secret doit toujours être répété à un adulte de confiance.



Le principe du COMPAGNON

C'est toujours plus prudent de se déplacer à plusieurs. Fais-toi accompagner partout où tu vas.





Fie-toi à ton INSTINCT

L'instinct, c'est quelque chose que tu ressens en dedans de toi quand tu es en danger. Par exemple, ton cœur se met à battre très vite, tu n'arrives pas à reprendre ton souffle, tu ressens des picotements ou tu as des papillons dans l'estomac. Sois à l'écoute de ces sensations; c'est ton système d'alarme.



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 avant d'aller quelque part. Si quelqu'un - peu importe qui c'est - te propose d'aller quelque part, demande d'abord à tes parents.



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

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



Stratégies de protection



Choisis la stratégie qui correspond le mieux à l'illustration.



CRIE NON! Et COURS AVERTIR quelqu'un



Fie-toi à ton INSTINCT



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



DIGNITÉ et **RESPECT**



Le principe du **COMPAGNON**



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



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

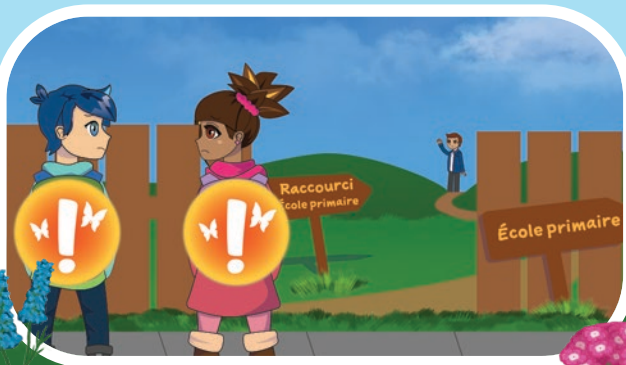


1. _____

2. _____



3. _____



4. _____



Salut! Aimerais-tu qu'on te conduise?

5. _____



6. _____



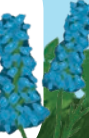
Toutes ces belles bulles! Je peux prendre une photo pour mon album de gardiennage?

Pas question! Je suis dans le bain!

Tu es si poche à ce jeu! Je me demande pourquoi tu joues!

Pourquoi est-il si méchant avec moi?

7. _____



Comment t'habituer à te protéger?



Pense à toutes les décisions que tu prends chaque jour pour te protéger. Réponds à ces questions sur tes habitudes de protection.

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 pour aller chez toi, à l'école ou chez un-e ami-e?

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

5. Peut-on garder tous les secrets pour soi? Pourquoi?





Méli-mélo



Relie d'un trait les mots et leur définition.

Leurre

Le fait d'avoir de la considération pour les autres et vice versa.

Respect

Une personne âgée de 18 ans ou plus.

Vie privée

Lignes à ne pas franchir; moyen de protection.

Limites

Adulte

Obligation d'aider les enfants et de les protéger contre les violences et les abus.

Adolescence

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

Droits de l'enfant

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 tes adultes de confiance?

Bon à savoir

Les adultes ont pour tâche...

- ..de protéger les enfants
- ..de s'occuper des enfants
- ..d'éduquer les enfants
- ..d'aider les enfants quand ils font des erreurs ou quelque chose de mal



Nomme un adulte de confiance pour chacune de ces situations :

- Si tu as besoin d'aide à l'école, qui peux-tu aller voir?

- Si tu te fais mal chez un-e ami-e, qui peux-tu aller voir?

- Si tu as peur chez toi, qui peux-tu aller voir?

- Si tu es triste, qui peux-tu aller voir?

- Si quelque chose t'inquiète à l'école, qui peux-tu aller voir?

- Si tu as le cœur joyeux, qui peux-tu aller voir?





Place tes adultes de confiance dans les cases du filet.

EXEMPLE :

M
a
m
a
n



Comment tes adultes de confiance te montrent-ils qu'ils te veulent du bien?

Écris tes réponses ci-dessous.

EXEMPLE : Ma mère me prépare mes biscuits préférés.



MES LIMITES, MA PROTECTION



Pourquoi mettre ses limites?

- Une limite, c'est une ligne qui sépare ce qui est sûr de ce qui ne l'est pas, ce qui est bon de ce qui ne l'est pas, ce qui est agréable de ce qui ne l'est pas.
- Mettre ses limites, c'est affirmer ce qu'on accepte et ce qu'on n'accepte pas.



Bon à savoir Les enfants ont des droits.

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



Les photos et les limites... Bon à savoir

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 : _____

Comment tu vois ça?

Est-ce que c'est correct pour un enfant de mettre des photos sur Internet sans la permission de ses parents?

N O O O O O O O O O N !

Est-ce que c'est correct de prendre des photos embarrassantes de ses ami-es en cachette?

N O O O O O O O O O N !

Est-ce que c'est correct de publier ou de partager des photos embarrassantes de quelqu'un sans sa permission?

N O O O O O O O O O N !

Est-ce qu'Internet est un lieu public?

O U I I I I I I I I I I I I I I I I !



Limites saines et malsaines



Lis chacune des situations suivantes. Si tu trouves que c'est correct, écris le numéro correspondant sous **CORRECT**. Si tu trouves que ce n'est **PAS CORRECT**, écris le numéro correspondant sous **PAS CORRECT**.

1. À l'école, un élève s'approche de Paul et prend une bouchée dans son sandwich.
2. Quelqu'un demande à Olivia la permission d'utiliser sa gomme à effacer.
3. Quelqu'un crie après Olivia.
4. Quelqu'un se moque du pantalon de Paul.
5. Paul s'est fait photographier tout dépeigné un matin par son cousin qui a montré la photo à tout le monde sans lui demander la permission.
6. Quelqu'un a espionné Paul dans la salle de bain.
7. Olivia s'est fait surprendre par son chat pendant qu'elle se changeait dans sa chambre.
8. Une ado voulait jouer à se toucher avec Olivia et lui a demandé de garder le secret.
9. Olivia a essayé de photographier son frère en cachette pendant qu'il dormait.
10. Paul demande à son ami de le photographier sur son nouveau vélo.

PAS CORRECT

PAS CORRECT

CORRECT

LE 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.



EXEMPLE :

2. Un gars clavarde avec Olivia dans un jeu en ligne et lui demande 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 mettent mal à l'aise. Elle dépose sa tablette et 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.



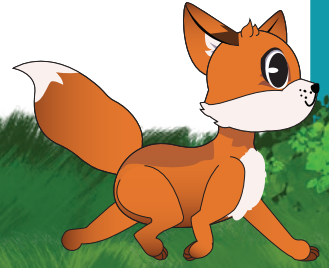
7. Une amie d'Olivia envoie une photo embarrassante d'Olivia à leurs amis.



8. Sur Internet, Paul se fait poser une question troublante 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 MAUVAIS SECRETS

Il y a deux sortes de secrets :



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

Paul aime aussi aider son voisin à faire des travaux chez lui, parce qu'il le paie pour son travail. Il demande à Paul de ne pas le dire à ses parents, car ils ne lui permettront pas de garder l'argent. Paul met l'argent de côté pour acheter un beau jouet à son dragon.

Depuis quelque temps, Paul est mal à l'aise d'aller voir son voisin parce qu'il 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 son chandail 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 laisse plus aller jouer chez le voisin. D'après vous, 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 quel type 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-t-il pas envie de parler à ses parents?

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

PTI

Bon à savoir

- 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.



Les adultes ne saisissent pas toujours exactement ce que les enfants essaient de leur dire.

**Continue à leur dire jusqu'à ce qu'ils saisissent.
Si un adulte ne saisit pas, va voir un autre adulte.**

C'est difficile pour Paul de répéter 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 n'en parler à personne.



**Pense à trois adultes de confiance à qui tu pourrais parler si quelque chose te mettait mal à l'aise.
Comment s'appellent-ils?**

- _____
- _____
- _____



INDICES INDISPENSABLES



Sers-toi des indices pour décoder le mot.

Limites

Sentiments

Aide

Vie privée

Dire

Leurre

Respect

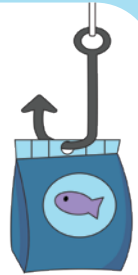
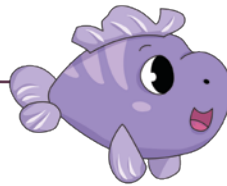
Abus

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. Commence et finit par la même lettre

Mot : _____

SÉCURIPIERRES



Ramasse quelques pierres dehors et écris sur chacune un message de sécurité.

Garde-les dans un panier pour les regarder au besoin ou place-les dans ton quartier pour communiquer des messages de sécurité.

Exerce-toi en écrivant les messages suivants sur des pierres.





Le Principe du Compagnon

Sécuripierres

Les BONS et les MAUVAIS secrets

Dis Non!

CORRIGÉ

Paul, Olivia et leurs amis (p. 3)

Loup = 9 Sol = 13

Li = 10 VIP = 9

Comment se sentent Olivia et Paul? (p. 4-5)

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

Comment exprimes-tu tes émotions? (p. 6)

Plusieurs réponses possibles.

Comment te sens-tu?

Nomme tes émotions (p. 7)

Plusieurs réponses possibles.

La routine matinale de Paul (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 t'habituer à te protéger? (p. 14)

1. - 4. Plusieurs réponses possibles.
5. Certains secrets doivent être répétés à un adulte de confiance.

Méli-mélo (p. 15)

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

Respect : Le fait d'avoir de la considération pour les autres et vice versa.

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

Limites : Lignes à ne pas franchir; moyen de protection.

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 violences et les abus.

Filet de sécurité (p. 16-17)

Plusieurs réponses possibles.

Limites saines et malsaines (p. 19)

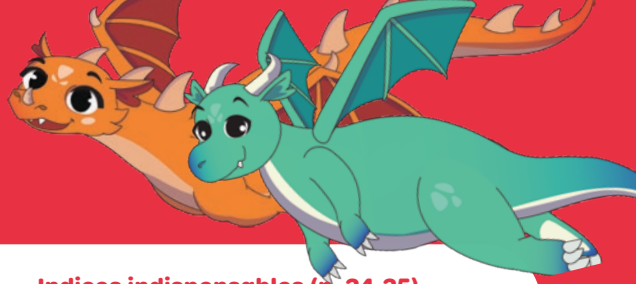
CORRECT : 2, 7, 10

PAS CORRECT : 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 | |





Paul et sa bizarre histoire de lutte (p. 22-23)

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.

Plusieurs réponses possibles.

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. Sentiments |



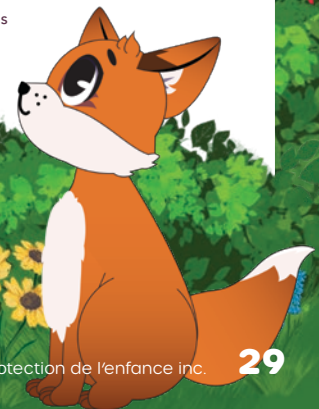
Les règles de sécurité et le reste du contenu de ce livre n'ont d'autre but que d'informer le lecteur, non de le conseiller. Le livre Sécuripierres s'adresse principalement à de jeunes enfants dans un contexte éducatif.

© 2016-2022. Centre canadien de protection de l'enfance inc. (CCPE), 615 chemin Academy, Winnipeg (Manitoba) R3N 0E7, Canada, 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. « CENTRE CANADIEN DE PROTECTION de L'ENFANCE » est utilisé comme marque de commerce du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

ISBN : 978-1-989757-82-6 (version papier)

ISBN : 978-1-989757-83-3 (version électronique)

Novembre 2022





CENTRE CANADIEN *de* **PROTECTION DE L'ENFANCE™**

Aider les familles. Protéger les enfants.