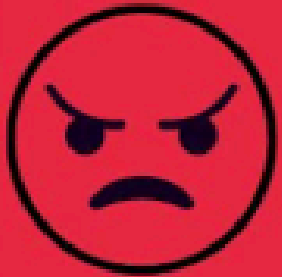


COMMENT SAVOIR SI UNE SITUATION EST OK OU PAS ? SE SENTIR EN SÉCURITÉ AVEC LES ADULTES

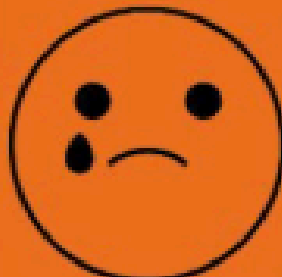


**J'ai besoin
d'aide**

C'est grave et interdit quand un adulte :

- Me frappe, me pousse, me secoue ou me fait mal
- Me laisse seul dans un lieu public sans rien me dire
- Me fait croire qu'il va m'abandonner
- Me touche sans mon accord, me force à des gestes ou paroles intimes
- Me menace de se faire du mal à cause de moi
- Me prive volontairement de nourriture ou de sécurité
- Me menace et me fait peur exprès pour que j'obéisse
- Me fait très peur pour me contrôler
- Me met en danger physiquement ou psychologiquement

Un enfant doit recevoir de l'aide tout de suite.

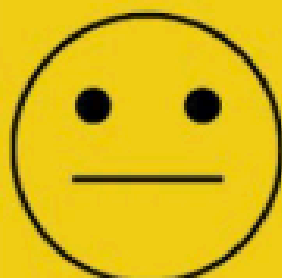


**Je me sens
mal
STOP**

Il y a de la violence quand un adulte :

- Me crie dessus, m'insulte ou se moque de moi ("tu es bête", "tu n'est bon à rien")
- Dit que je mens alors que j'explique ce que je ressens
- M'ignore pendant plusieurs jours pour me punir
- Me dit que j'invente ou que je suis fou/folle
- Me fait croire que personne ne m'écouterà
- Me pousse à faire ce qu'il veut en me faisant du chantage
- Ne me donne pas assez à manger ou me force à manger selon ses envies
- Me tire par le bras, le cou ou l'oreille
- Me menace de m'enfermer seul dans le noir ou dans une pièce

Ce n'est jamais normal, même si c'est un parent.



**Je ressens
un malaise**

Ce n'est pas normal quand un adulte :

- Se met souvent en colère contre moi et je ne sais pas pourquoi
- Se moque de moi ou me ridiculise quand on est seul ou devant les autres
- Me fait sentir souvent que je suis "nul", "bête" ou "pas assez bien" / me le dit
- Me fait peur avec sa voix, son regard ou son attitude
- Me fait culpabiliser ("c'est de ta faute", "tu me fais souffrir", "tu es méchant")
- Me force à dire ou faire des choses que je ne veux pas
- Me fait porter des secrets trop lourds pour moi
- Critique ou insulte l'autre parent ou la famille devant moi
- Change d'humeur brusquement sans explication
- Ne respecte pas mes limites quand je lui demande d'arrêter

J'ai le droit de dire STOP et d'en parler à un adulte de confiance.

C'est une relation saine quand un adulte :

- Me respecte, me parle calmement, sans m'insulter
- M'écoute quand je parle, même si on n'est pas d'accord
- Respecte mes émotions et mes besoins (dormir, jouer, apprendre)
- Ne me fait pas peur pour que je fasse les choses
- Ne me fait pas choisir entre les adultes
- Me protège et me rassure
- Me fait sentir que j'ai le droit d'exister tel que je suis

Un enfant n'est jamais responsable du comportement d'un adulte.

"Dire NON ou STOP ne fait pas de toi un méchant."

Ce n'est pas aux enfants de se taire.

C'est aux adultes qui les entourent d'agir et de les protéger.