

C'EST QUOI l'affaire?

CAHIER D'ACTIVITÉS



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.



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 message privé 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-e adulte de confiance.



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

Ce cahier ne contient que des renseignements d'ordre général et ne constitue pas un avis juridique. Les lois sont évoquées de manière générale de sorte que les jeunes de 1^{re}/2^e secondaire (7^e/8^e année) puissent bien comprendre leurs droits, et les mises en situation sont basées sur des cas vécus. Consulte AidezMoiSVP.ca pour te renseigner davantage sur les lois canadiennes et tes droits.

Si tu crains que quelqu'un s'en prenne à toi ou à tes ami-es, parle à un-e adulte de confiance, fais un signalement à Cyberaide.ca ou contacte ton service de police.

© 2014-2025, Centre canadien de protection de l'enfance inc., 615 chemin Academy, Winnipeg (Manitoba) Canada, pour l'intégralité du contenu et du visuel. Tous droits réservés. Les photos de banque d'images sont utilisées avec l'autorisation de leur banque d'origine. Il est interdit de publier une version électronique de la présente publication, en tout ou en partie. Reproduction, distribution ou stockage interdits sans autorisation écrite. Il est toutefois permis d'imprimer cette publication et de la reproduire pour usage personnel. Les enseignant-es sont en outre autorisé-es à imprimer et à reproduire cette publication pour la distribuer aux jeunes. Il est interdit à quiconque et en toutes circonstances d'utiliser ou de reproduire cette publication à des fins commerciales. Pour toute utilisation autre que celle autorisée ci-dessus, transmettre une demande à info@ProtegeonsNosEnfants.ca.

ISBN : 978-1-998379-06-4 (version électronique)

ISBN : 978-1-998379-05-7 (version papier)

Table des matières

Les émotions fortes – Entraîner son cerveau	2
Tes valeurs, ton phare	7
Et toi?	10
Non à l'INTIMIDATION	11
Les relations amoureuses	13
Tout bien considéré	15
C'est grave	19
Comment mettre ses limites	21
Chercher de l'aide	27
Les limites et les relations saines	28

Besoin de parler à quelqu'un?

Tu te sens pris-e dans une situation sans issue? Sache qu'il y a toujours moyen de s'en sortir. Explique ce qui t'arrive à un-e adulte de confiance; c'est okay d'en parler. C'est un bon moyen d'avoir de l'aide.

Si tu as besoin de quelqu'un à qui parler, Jeunesse, J'écoute offre un service de soutien gratuit et confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Clique **[JeunesseJecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)**

Compose le **1 800 668-6868** ou envoie un texto au **686868**

Si tu as des ennuis à cause d'une photo ou d'une vidéo intime qui circule sur Internet, tu trouveras de l'aide sur le site **[AidezMoiSVP.ca](https://aidezmoisvp.ca)**.

Si tu crains que quelqu'un s'en prenne à toi ou à tes ami-es, **parle à un-e adulte de confiance, fais un signalement à Cyberaide.ca ou contacte ton service de police.**



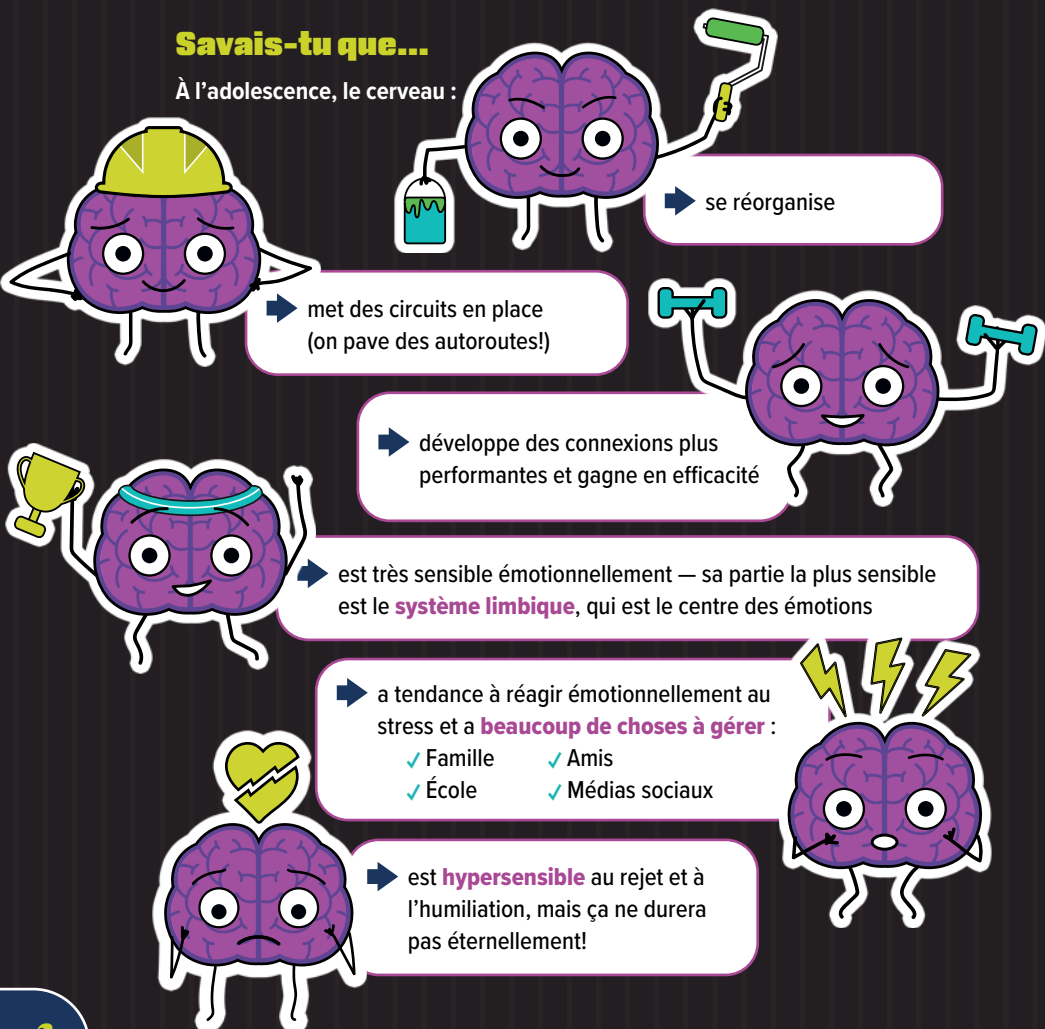
Les émotions fortes — Entraîner son cerveau

L'adolescence est une période de grands changements qui présente aussi de multiples occasions de croissance. Ton cerveau travaille très fort pour devenir plus efficace. Tu as du mal à gérer tes émotions parce que les différentes parties de ton cerveau ne communiquent pas encore très bien entre elles. La partie pensante de ton cerveau tarde souvent à intervenir pour t'aider à gérer tes émotions fortes.

En apprenant à gérer tes émotions fortes, tu établiras des connexions essentielles dans ton cerveau qui agiront favorablement sur ta santé mentale pour le reste de ta vie. L'adolescence est le meilleur moment pour exercer ton cerveau à prendre des habitudes qui te seront utiles toute ta vie.

Savais-tu que...

À l'adolescence, le cerveau :



Les parties du cerveau

Lobe frontal — Contrôle la réflexion et la résolution de problèmes. Intervient aussi dans le contrôle du comportement.

HAUT

Système limbique

Thalamus — Transmet les informations sensorielles

Hippocampe — Aide au fonctionnement de la mémoire

Amygdale — Siège des émotions

MILIEU

Tronc cérébral — Gère des choses comme la respiration, l'éveil, le sommeil, la faim et la satiété.

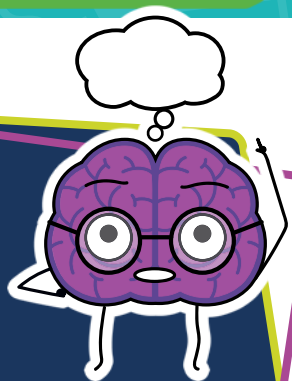
BAS

Le cerveau en entraînement

La communication entre le lobe frontal et le système limbique permet le contrôle des émotions.

La qualité de cette communication améliore :

- ▶ la mémoire de travail (Ou' est-ce que tu viens de dire? Je ne m'en rappelle plus...)
- ▶ le contrôle des impulsions (Je ne sais pas pourquoi j'ai dit ça... oups!)
- ▶ la pensée abstraite (Est-ce que ça fait du bruit quand un arbre tombe dans la forêt et qu'il n'y a personne autour?)
- ▶ la prise de décision (Ouin, pas fort, ton affaire... t'as manqué de jugement... oupelaye)
- ▶ la prise de perspective (C'est comme ça que tu vois ça. Comment pourrait-on voir ça autrement?)





Les émotions d'abord

Le cerveau évalue l'importance des choses et décide s'il faut y prêter attention.

Si le cerveau détermine que quelque chose est bon, il en voudra plus; s'il détermine que quelque chose est mauvais, il en voudra moins. Des fois, en présence d'une situation qu'il juge dangereuse, le cerveau sonne l'alarme et déclenche une réaction de survie : combattre, fuir ou figer. **CE SONT DES ÉMOTIONS FORTES!**

La mission première de ton cerveau, c'est ta survie. Il s'emploie donc à détecter les dangers qui t'entourent.

Tiens bon. Ces émotions intenses se dissiperont. Il existe des stratégies pour se sortir d'une situation dangereuse.

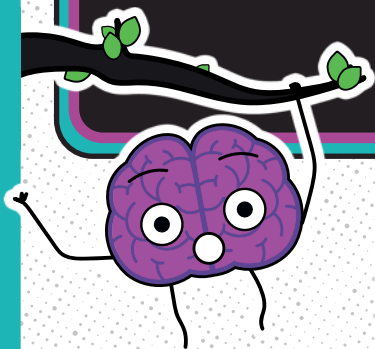
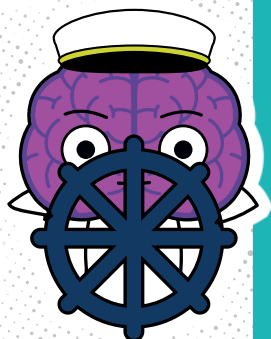
Pourquoi est-ce difficile de se débarrasser des pensées négatives?

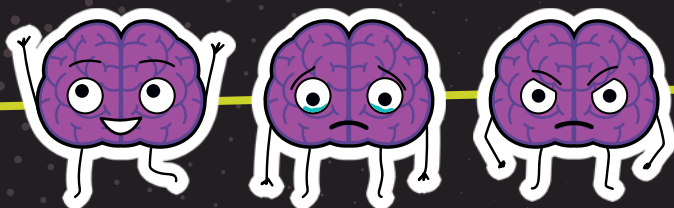
Le cerveau accorde plus d'attention au négatif qu'au positif (euh!). Il se focalisera davantage sur UNE remarque déplaisante que sur DIX compliments élogieux. Au point que la peur et la négativité monopolisent l'attention du cerveau la plupart du temps. N'oublie pas que la mission première de ton cerveau, c'est ta survie.

Sachant que le cerveau se focalise par défaut sur le négatif, fais attention aux pensées négatives, car elles peuvent être vraiment nuisibles.

Lorsqu'elles se manifestent, tâche de penser à autre chose. Entraîne ton cerveau à se focaliser sur des choses plus constructives et plus positives.

Peux-tu penser à quelque chose de positif vers quoi diriger l'attention de ton cerveau?

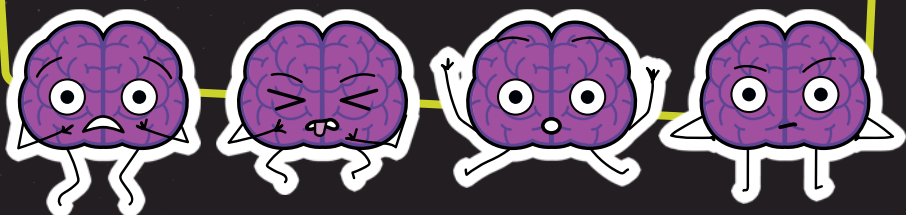




Santé cérébrale

Rappelle-toi :

- ♥ Tu peux entraîner ton cerveau à gérer les émotions fortes.
- ♥ Ton discours intérieur (selon qu'il est positif ou négatif) peut beaucoup t'aider ou te nuire dans la gestion de tes émotions fortes.
- ♥ Exerce ton cerveau régulièrement et il deviendra plus fort, tout comme l'exercice régulier renforce le corps.
- ♥ Exerce-toi à prendre conscience de tes sensations : elles sont indicatrices de ton état d'esprit.
- ♥ Exerce-toi à nommer tes émotions : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise, mépris (aversion), sentiments partagés, etc.



Des outils pour gérer tes émotions

**Exerce-toi
encore et
encore!**

- ◆ **Développe ta capacité d'autorégulation.** Fais des exercices de respiration, compte jusqu'à 20 puis compte à rebours, fais de l'exercice, sors marcher, prends un verre d'eau ou tiens des glaçons dans tes mains pour détendre ton corps.
- ◆ **Prends conscience de tes sensations.** Tes paumes sont-elles moites? As-tu des picotements dans tes jambes et dans tes bras?
- ◆ **Nomme tes émotions.** Mal à l'aise? Joyeux? Crampé de rire?
- ◆ **Parle à quelqu'un.** Va voir quelqu'un d'apaisant; quelqu'un qui saura t'écouter, te comprendre et faire ce qu'il faut pour t'aider à gérer tes émotions.

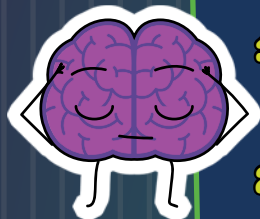
Qu'est-ce que tu peux faire d'autre quand tu te sens de travers?



Savais-tu que...

Les émotions intenses finissent par passer. Les émotions sont passagères; elles ne durent jamais éternellement. Fais les exercices proposés quand tu te sens calme pour qu'ils soient plus faciles à faire quand tu te sens de travers. La pratique rend le cerveau plus efficace.

Exercices cérébraux



- 1. Émotions —** Arrête-toi et prends conscience de ce que tu ressens en ce moment même. Quels mots te viennent à l'esprit pour décrire ce que tu ressens?

2. Exercices de respiration —

- a) Inspire longuement et profondément par le nez et retiens ton souffle pendant trois secondes.
- b) Expire lentement comme si tu soufflais dans une paille.
- c) Répète cet exercice trois fois.

3. Détente —

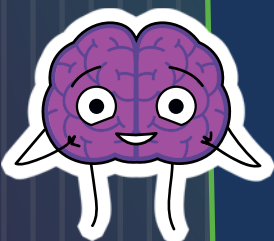
- a) Raidis-toi comme une barre en étendant et en étirant tes orteils, tes jambes, tes bras, tes mains et ton cou.
- b) Relâche tout, comme si tu te transformais en poupée de chiffon. Arrête-toi à ce que tu ressens aux pieds, aux jambes, au torse, aux bras, au cou et au visage.
- c) Recommence.

- 4. Moment de gratitude —** Prends un moment pour penser à des personnes et à des choses qui te procurent du bonheur.

Je dis merci pour :

- 1.
- 2.
- 3.

Le meilleur moment de ma journée d'aujourd'hui, c'est quand...



Tes valeurs, ton phare

Tes valeurs te servent de boussole pour prendre des décisions et déterminer le chemin à prendre pour devenir la personne que tu veux être. Tes valeurs se rapportent à ce qui compte le plus pour toi; elles s'alignent avec ton identité et tes objectifs. Par exemple, être une personne bienveillante, honnête, encourageante, protectrice, cohérente, créative, studieuse, loyale, courageuse et curieuse.



Une chose qui pourrait t'aider pour cette activité serait de réfléchir aux choix que tu as faits récemment. C'est un bon moyen de découvrir tes valeurs.

1. Encerle 20 choses auxquelles tu attaches de l'importance et inscris les cinq plus importantes dans la liste tout en bas.

Accomplissement	Considération	Faire une différence	Loyauté	Sagesse
Ambition	Contrôle	Famille	Maîtrise de soi	Santé
Amitié	Coopération	Fiabilité	Optimisme	Serviabilité
Amour	Courage	Foi	Ordre/ Organisation	Spiritualité
Appartenance	Créativité	Forme physique	Ouverture d'esprit	Surpasser tout le monde
Attractivité	Curiosité	Générosité	Pardon	Témérité
Autonomie	Détermination	Gentillesse	Passion	Travail
Aventure	Discipline	Honnêteté	Persévérance	Vérité
Beauté	Diversité	Humour	Plaisir	Victoire
Bienveillance	Éducation	Intégrité	Popularité	Autres : _____
Communauté	Engagement	Intelligence	Reconnaissance	_____
Communication	Esprit d'équipe	Intimité	Résilience	_____
Compassion	Être fidèle à toi-même	Justice	Respect	_____
Compétitivité	Excellence	Leadership	Réussite	
Confiance	Expression	Liberté personnelle	Richesse	
Conscience				

Mes 5 valeurs les plus importantes :

Comment je vis selon mes valeurs :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. A) Indique une valeur pour chaque aspect de ta vie dans la liste suivante.

Il te sera peut-être utile de te poser la question suivante : Qu'est-ce qui me caractérise le mieux — dans ma vie sociale, à l'école, dans mes activités, etc.

B) Indique par une étoile (★) où tu situes sur l'échelle l'importance que tu accordes à chaque aspect.

C) Indique par un cercle (○) où tu situes sur l'échelle ton aptitude à prioriser cet aspect.

EXEMPLE: Famille : Fiabilité, loyauté

Faible priorité/l'importance

Grande priorité/l'importance

1 2 3 4 5 6 ○ 8 ★ 10

Famille :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Amis/Vie sociale :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

École/Travail :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Loisirs :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Santé/Bien-être :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spiritualité :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Décris par des mots, des icônes ou des dessins où tu te vois dans cinq ans.

Dans cinq ans...

Est-ce que c'est cohérent avec les valeurs et les priorités que tu as identifiées à la question 2?



Amitiés saines : Le respect des limites

Les ados qu'on a consultés nous ont dit qu'entre amis :

- ▶ On s'accepte l'un l'autre comme on est
- ▶ On se montre gentil, honnête, digne de confiance et respectueux
- ▶ On se sent à l'aise de rester soi-même en présence de l'autre
- ▶ On veille l'un sur l'autre
- ▶ On se fait rire quand l'un des deux est triste
- ▶ On sait qu'on peut compter sur l'autre quand on a besoin d'aide ou de conseils
- ▶ On ne dit jamais du mal de l'autre sur Internet
- ▶ On ne partage ni ne publie jamais de photos embarrassantes ou inappropriées de l'autre

As-tu quelque chose à ajouter?

Les amitiés ne se valent pas toutes

Quatre niveaux d'amitié :

Connaissance

Une personne que tu connais et que tu salues quand tu la rencontres.

Ami-e

Une personne avec qui tu jases à l'école, dans des activités parascolaires, dans ton quartier, etc.

Ami-e proche

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

Meilleur-e ami-e

Une personne avec qui tu peux être vraiment fidèle à toi-même et à qui tu peux te confier sans crainte.



Mettre des limites saines sur Internet

N'oublie pas tes limites quand tu es sur Internet. Les gens font parfois des choses sur Internet qu'ils ne feraient jamais en personne.

Et toi?



Devrais-tu te confier à des ami-es qui ne sont pas proches de toi?

Peut-être pas. Si tu parles de tes affaires personnelles à d'autres personnes que tes ami-es proches, ça pourrait se retourner contre toi. Confie-toi plutôt à tes ami-es les plus proches, ceux à qui tu sais que tu peux faire confiance.

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

Non, c'est pas okay. C'est méchant de publier des photos embarrassantes d'autres personnes. On traite les autres comme on désire être traité soi-même.

Si la photo de quelqu'un que tu connais circule sur Internet, devrais-tu la retransmettre à d'autres personnes?

Surtout pas. Toute personne doit être traitée avec respect, qu'il s'agisse d'une connaissance, d'un-e ami-e proche ou d'une personne qu'on n'aime pas. Quand on fait circuler des photos ou des vidéos intimes de quelqu'un, on peut lui causer beaucoup de tort. Ne retransmets jamais de telles images et préviens un adulte en position d'aider.

PTI

Fais attention à ce que tu partages sur Internet, même avec tes ami-es proches. Quand tu publies, envoies ou partages quelque chose sur Internet, ça laisse une trace numérique qui peut permettre de remonter jusqu'à toi.



Non à l'INTIMIDATION

Tu peux venir en aide de multiples façons à quelqu'un qui subit de l'intimidation :



En dehors d'Internet

- Manifeste ton opposition quand quelqu'un dit des choses méchantes ou inappropriées sur quelqu'un d'autre.
- Évite d'en rajouter et retire-toi de la situation.
- Montre-toi solidaire de la personne visée; dis-lui que tu n'es pas d'accord avec ce qui lui arrive.
- Préviens un-e adulte de confiance. Une note anonyme fera l'affaire si tu crains des représailles.



Sur Internet

- ◆ Abstiens-toi de retransmettre, de partager ou d'« aimer » des publications ou des messages blessants.
- ◆ Réplique en disant quelque chose comme « C'est pas gentil », ou encore, « C'est une personne extraordinaire ».
- ◆ Écris à la personne visée pour voir comment elle va et dis-lui que ce n'est pas correct de se faire traiter de la sorte.
- ◆ Conserve une copie de la publication ou du message en cause et va montrer ça à un adulte en position d'aider.



Les situations suivantes illustrent-elles des limites saines ou malsaines?



1. Rabaïsser quelqu'un en disant que c'est pour rigoler.
saines **malsaines** **ça dépend**
2. S'abstenir de retransmettre un message qui pourrait causer du tort à un-e ami-e.
saines **malsaines** **ça dépend**
3. Menacer de répéter des choses qu'un-e ami-e t'a confiées en privé pour obtenir ce que tu veux.
saines **malsaines** **ça dépend**
4. Quelqu'un publie des méchancetés sur ton ami-e et tu t'abstiens de mettre un « J'aime ».
saines **malsaines** **ça dépend**
5. Publier la photo d'un-e ami-e sur Internet.
saines **malsaines** **ça dépend**
6. Retransmettre une photo intime de quelqu'un.
saines **malsaines** **ça dépend**
7. S'abstenir de répéter des choses qu'un-e ami-e ne voudrait pas que tout le monde sache.
saines **malsaines** **ça dépend**
8. Accepter la volonté de quelqu'un qui ne veut pas faire quelque chose.
saines **malsaines** **ça dépend**
9. Texter une personne à répétition, même quand elle ne répond jamais.
saines **malsaines** **ça dépend**
10. Rester fidèle à un-e ami-e qui vit des moments difficiles.
saines **malsaines** **ça dépend**

* Vérifie tes réponses à la page 29

Relations amoureuses

Limites saines

Dans une relation amoureuse, c'est comme dans une relation entre amis : on doit respecter les limites de l'autre. C'est pareil sur Internet. Tout ce qu'on se confie l'un à l'autre ne doit jamais sortir ni être utilisé à mauvais escient.

Matière à réflexion

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 OKAY DE MALTRAITER QUELQU'UN.

Les gestes sont plus éloquents que les paroles

Si tu veux connaître le vrai visage de quelqu'un, fie-toi non pas à ce qu'il te dit, mais à sa manière d'agir envers toi et les autres. Quand on tient vraiment à quelqu'un, on le traite avec respect et gentillesse.

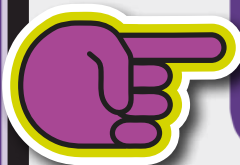
Devrais-je me mêler de mes affaires?

Mon amie a 13 ans, et je m'inquiète beaucoup pour elle. Elle a rencontré un gars sur Internet il y a un an et elle est toujours en contact avec lui. Ils s'envoient des photos nues même s'il a 26 ans. Elle a très envie de le rencontrer en personne. J'ai peur pour elle parce qu'elle ne voit rien de mal à ça! Mon chum et mes autres amis pensent que je dramatise. Ils ne voient rien de mal à ce qu'elle parle à un gars plus âgé et me suggèrent de me mêler de mes affaires. C'est pas normal qu'un gars de 26 ans s'intéresse à une fille de 13 ans! Ça me donne la chair de poule. Elle m'en voudrait à mort si je le disais à quelqu'un... Toi, tu ferais quoi?

HISTOIRE VRAIE!

#LaChoseàFaire

Je signalerais la situation à Cyberaide.ca; ils t'aideront à décider de la suite des choses. Moi je ne trouve pas que c'est une relation normale.



Quand on aime
quelqu'un, ce n'est pas
toujours facile de lui dire
comment on se sent.

Les ados qu'on a consultés nous ont
dit que quand deux personnes s'aiment :

- elles se respectent l'une et l'autre;
- elles passent du temps ensemble;
- elles veillent l'une sur l'autre;
- elles passent de bons moments;
- elles se font confiance;
- elles se disent des choses personnelles;
- elles se donnent du réconfort et de l'affection;
- elles protègent l'intimité de ce qu'elles se disent; elles ne vont jamais faire circuler des informations ou des photos qu'elles se sont échangées en privé, même en cas de rupture!

C'est malsain

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

C'est sain

Toute personne, 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!



PTI

Mettre de la pression sur
quelqu'un, c'est du contrôle
et ça signale des limites
malsaines.

Tout bien considéré

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 —

Quelqu'un qui n'accepte pas de se faire dire non.

► PITIÉ —

Quelqu'un qui s'arrange pour qu'on se sente mal pour lui afin d'obtenir ce qu'il veut.

► CULPABILITÉ —

Quelqu'un qui s'arrange pour qu'on se sente mal d'avoir fait ou dit quelque chose, même quand si ce n'était pas méchant ou blessant.

► FLATTERIES HYPOCRITES —

Quelqu'un qui fait des compliments juste pour avoir ce qu'il veut.

► INDIFFÉRENCE —

Quelqu'un qui se ferme comme une huître pour punir l'autre ou avoir ce qu'il veut.

► MENACES/VIOLENCE —

Quelqu'un qui menace de faire du tort à l'autre ou qui s'en prend physiquement à l'autre pour lui faire du mal ou lui faire peur.

► MANIPULATION ÉMOTIONNELLE —

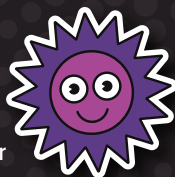
Quelqu'un qui fait semblant d'aimer l'autre pour avoir ce qu'il veut.



Savais-tu que...

Les gens qui tiennent à toi :

- t'aiment pour qui tu es
- ne te demanderont jamais de faire des choses qui pourraient te causer des ennuis
- n'essaieront pas de te forcer à faire des choses contre ton gré
- veilleront sur toi et te protégeront



Vrai ou faux?

Quand on sort avec quelqu'un, on doit...

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 son 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 dire des choses personnelles et se faire confiance | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | se dire des méchancetés et dire ensuite que c'était juste pour rigoler (p. ex. taquiner l'autre, lui sacrer après, l'insulter) | <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 tes réponses à la page 29



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

Le cupidomètre

C'EST NON

2 ans de moins



2 ans de plus

C'EST NON

Si tu as moins de 12 ans, c'est mieux que vous restiez amis. Si tu as 12 ou 13 ans, l'idéal est de sortir avec quelqu'un de 12 ou 13 ans ou quelqu'un qui a moins de deux ans de plus que toi. Si tu as 14 ou 15 ans, l'idéal est de sortir avec quelqu'un qui a ton âge ou quelqu'un qui a moins de deux ans d'écart avec toi.

C'est okay ou c'est bizarre?

On ne s'en rend pas toujours compte quand quelqu'un cherche à transgresser nos limites. Et ça peut être malaisant de mettre ses limites. Lis les mises en situation suivantes et coche « bizarre » si tu trouves que ça dépasse les limites ou « okay » si tu trouves que c'est correct et respectueux.

1.

Une personne de 24 ans invite une personne de 14 ans au cinéma.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

2.

Une personne de 14 ans demande à sa copine de 13 ans de converser en vidéo en bikini.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

3.

Un gars de 13 ans converse avec quelqu'un qu'il vient de rencontrer sur Internet et qui lui demande s'il est encore vierge.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

4.

Un gars de 14 ans invite au cinéma une personne de sa classe qui lui plaît beaucoup.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

5.

Un gars de 18 ans s'intéresse à un gars de 13 ans qui vient de déménager dans sa rue. Il trouve son nouveau voisin très mignon et lui achète une paire d'écouteurs qu'il laisse sur le pas de sa porte pour lui faire une surprise.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend



N'oublie pas le cupidomètre!



Ce n'est pas okay que des adultes s'intéressent sexuellement à des enfants ou à des ados.

- 6.** Un gars de 13 ans s'intéresse beaucoup à une fille de sa classe. Avant d'accepter de sortir avec lui, la fille veut d'abord qu'il lui prouve son amour.
- 7.** Après une soirée de gardiennage, une personne de 13 ans se fait reconduire chez elle par le père de l'enfant qu'elle gardait. Il la complimente sur son travail et lui dit qu'il la trouve « sexy ».
- 8.** **a)** L'entraîneur du club de soccer est excellent. Tous les joueurs et leurs parents sont de cet avis. Il invite même les joueurs au restaurant de temps en temps.
- b)** Depuis quelque temps, il sort seul avec un des joueurs, qui est âgé de 14 ans. La dernière fois, il l'a invité chez lui et il passait son temps à lui raconter des blagues obscènes.
- 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.
- 10.** Catherine trouve son oncle carrément vulgaire. Il passe son temps à lui raconter des blagues obscènes et à dire des choses indécentes en sa présence. Le frère de Catherine, lui, trouve que sa sœur s'énerve pour rien.

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

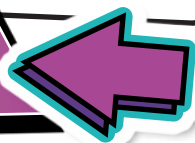
☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

☐ okay ☐ bizarre
☐ ça dépend

** Vérifie tes réponses à la page 29*

Une personne gentille n'est pas nécessairement une personne sûre.



C'est grave

HISTOIRE VRAIE!

Comment aider mon amie?

Mon amie m'appelle aujourd'hui tout effrayée. Elle a reçu un message privé d'un moniteur qu'elle avait rencontré à son camp d'été. C'était plutôt malaisant. Il lui a dit qu'elle lui manquait et qu'il aimerait avoir une photo sexy d'elle. Il est beaucoup plus âgé qu'elle — 21 ans! Il l'a invitée au cinéma. Mon amie s'est renseignée à son sujet et m'a dit de n'en parler à personne, mais cette histoire m'inquiète énormément. Toi, tu ferais quoi?



#LaChoseàFaire

J'ai expliqué la situation à ma mère. Je lui ai demandé son avis et elle m'a dit qu'elle dénoncerait le moniteur parce qu'il envoie peut-être aussi des messages à d'autres enfants.

Limites malsaines : exemples

- ◆ Un confident qui se sert de ce que tu lui as dit pour te forcer à faire quelque chose contre ton gré ou qui te menace de tout raconter à d'autres si tu ne fais pas ce qu'il te demande.
- ◆ Quelqu'un qui essaie de te faire croire qu'il sortira avec toi si tu lui envoies une photo « sexy ».
- ◆ Quelqu'un qui te demande de lui envoyer des photos nues pour lui prouver ton « amour » et ton « engagement ».
- ◆ Quelqu'un qui te fait des demandes insistantes et qui n'accepte pas de se faire dire non.
- ◆ Quelqu'un qui essaie de se faire prendre en pitié pour que tu cèdes à ses demandes (par exemple, il menace de se faire du mal si tu le quittes).
- ◆ Un adulte qui s'intéresse sexuellement à un enfant ou à un ado.

PTI

Un adulte qui manifeste un intérêt sexuel envers un enfant de moins de 16 ans, ce n'est pas okay. Au Canada, c'est illégal pour un adulte de se livrer à des activités sexuelles avec un enfant lorsque l'enfant dépend de l'adulte (p. ex. pour manger, pour se loger), lorsque l'adulte est en situation de confiance ou d'autorité (p. ex. enseignant, entraîneuse, gardienne, employeur) ou lorsque l'adulte exploite l'enfant.

La drogue et l'alcool peuvent altérer ton jugement et t'amener à faire des choses que tu ne ferais pas normalement. Serais-tu apte à prendre des décisions éclairées sous l'effet de la drogue ou de l'alcool? Serais-tu apte à donner un consentement éclairé? Explique ta réponse.

Savais-tu que...

Au Canada...

- Une personne de moins de 12 ans ne peut pas consentir légalement à une activité sexuelle.
- Une personne de 12 ou 13 ans peut consentir légalement à une activité sexuelle pourvu que son ou sa partenaire ait **moins de deux ans** de plus qu'elle.
- Une personne de 14 ou 15 ans peut consentir légalement à une activité sexuelle pourvu que son ou sa partenaire ait **moins de cinq ans** de plus qu'elle.
- L'âge du consentement au Canada est de 16 ans. Lorsqu'une personne est en situation de confiance ou d'autorité, l'âge du consentement passe à 18 ans.

À ton avis, pourquoi ces mesures ont-elles été mises en place?

Ce n'est pas sa faute!

HISTOIRE VRAIE!

Je savais bien que quelque chose ne tournait pas rond chez mon ami quand il s'est mis à semer le trouble à l'école. Ce n'est pas son genre. Je viens de découvrir que son voisin l'a agressé sexuellement. Il ne veut plus venir à l'école parce qu'il a honte et qu'il craint que ça se sache. Pourtant il n'a rien à se reprocher; ce n'est pas sa faute! J'aimerais qu'il revienne à l'école. Sa présence me manque. Toi, tu ferais quoi?

#LaChoseàFaire

Je l'appelais pour lui proposer de venir jouer au hockey de rue avec moi. Je voudrais lui dire que je suis là pour lui, quoi qu'il arrive.



Comment mettre ses limites



Hé, tu vas trop loin!

Quand quelqu'un transgresse tes limites, ça peut être malaisant de lui dire que ça te pose un problème. Ce n'est pas toujours facile d'être direct et de dire « Non » ou « Stop ».

Comment sortir d'une situation malaisante

- ❗ **Sois direct et va droit au but** — 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 ».
- ❗ **Refuse poliment, mais catégoriquement** — Par exemple : « Non merci. Je pense que je vais passer mon tour. »
- ❗ **Utilise l'humour** — L'humour est parfois un bon moyen de détourner l'attention portée sur soi.
- ❗ **Justifie ton malaise** — Par exemple : « J'ai pas envie que mes photos se retrouvent sur Internet. »
- ❗ **Trouve une excuse pour te désister** — Réponds que tu as autre chose à faire. Par exemple : « J'ai des projets avec ma cousine. »
- ❗ **Ignore la personne** — Ne lui réponds tout simplement pas.
- ❗ **Répète au besoin** — Si la personne ne veut rien entendre et se montre insistante, reviens à la charge. Au lieu de capituler, redonne-lui la même réponse. L'insistance est un comportement contrôlant, ne l'oublie pas. À toi de reprendre les choses en main et de répondre avec fermeté. Ne change pas d'idée parce que tu te fais harceler. Si la personne ne veut pas te laisser tranquille, cesse de lui répondre et ignore-la.



❗ **Jette le blâme sur tes parents** — Par exemple, « Mes parents sont très stricts », « Ma mère peut vérifier mon téléphone à tout moment » ou « Mes parents me priveraient de sortie pour toujours ».

❗ **Coupe la communication** — Ne réponds à aucun autre message. Pense à conserver ceux que tu as reçus quelque part au cas où tes parents, ton école ou la police voudraient les voir.

❗ **Enlève la personne de tes contacts ou bloque-la** — Radie-la de tes médias sociaux.

❗ **Coupe les ponts** — Change ton adresse courriel et ton nom d'utilisateur sur tous les sites où vous êtes connectés.

❗ **Vérifie tes paramètres de confidentialité sur tes médias sociaux** — Tu as peut-être la possibilité de décider qui peut te trouver et t'envoyer une demande d'amitié.

❗ **Dénonce la personne** —

La plupart des applis de médias sociaux sont dotées d'un mécanisme de signalement. Tu peux aussi expliquer la situation à un-e adulte de confiance.



Pourquoi est-ce parfois difficile d'être direct quand quelqu'un essaie de transgresser nos limites :

- ➡ On trouve ça malaisant ou bizarre
- ➡ On ne veut pas faire une grosse affaire avec ça
- ➡ On aime recevoir de l'attention
- ➡ La situation est compliquée
- ➡ On ne veut pas mettre la personne (ou d'autres personnes) en colère
- ➡ 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 malaisante?

1. _____
2. _____
3. _____

Tu dois chercher de l'aide :

- ▶ quand tu as des incertitudes;
- ▶ quand les choses dérapent ou vont trop loin;
- ▶ quand quelqu'un te menace ou menace quelqu'un d'autre;
- ▶ quand des photos ou des vidéos intimes circulent sur Internet;
- ▶ quand un adulte manifeste un intérêt sexuel envers un enfant ou un ado (p. ex. l'adulte lui envoie ou lui demande des photos intimes);
- ▶ en cas d'agression sexuelle;
- ▶ quand tu te fais du souci pour quelqu'un.

Pense à ce qui pourrait arriver lorsque :

- ◆ 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.

Ce n'est pas une question de confiance!

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 nues comme preuve de son amour. Ça l'a prise de court et elle a répondu qu'elle avait besoin d'y réfléchir. Elle m'a demandé si j'étais d'accord avec ça. Elle m'a dit qu'elle avait confiance en lui. Toi, tu ferais quoi?

HISTOIRE VRAIE!

#LaChoseàFaire

Je lui dirais de ne pas lui envoyer de photos. La confiance n'a rien à voir là-dedans. Si les photos sont partagées, elle pourrait se sentir gênée et contrariée. Si ce gars l'aime vraiment et la traite comme il faut, il comprendra et respectera sa décision. Il n'a pas à lui demander des choses qu'elle n'a pas envie de faire ou qui pourraient lui causer du tort. S'il ne comprend pas ça, ça veut dire qu'il ne tient pas à elle et qu'il n'est pas un gars pour elle.

Rupture et trahison



Une fille de ma classe, Danielle, sortait avec une autre fille de notre école qui s'appelait Alex. Elles se sont fréquentées pendant un certain temps et Danielle était très amoureuse d'Alex. Mais Alex a fini par rompre avec Danielle parce qu'elle voulait juste être amie avec elle. Danielle était dans tous ses états. Elle était furieuse. Elle m'a envoyé une photo d'Alex en me demandant de la retransmettre à d'autres personnes. Ce serait tellement humiliant pour Alex si cette photo se mettait à circuler! Je sais que Danielle l'a déjà envoyée à d'autres personnes. Toi, tu ferais quoi?

HISTOIRE VRAIE!

#LaChoseàFaire

J'ai supprimé la photo d'Alex et j'ai expliqué la situation à l'intervenante scolaire. Je n'ai pas envie qu'Alex soit blessée et je désapprouve les gestes de Danielle.

C'est quoi l'affaire? Tes limites à toi

1.

Cynthia (13 ans) garde les enfants chez l'ami de son oncle qui, de retour à la maison, lui propose de rester pour regarder un film avec lui. Il se met à lui caresser le dos et les épaules. Sur un ton intime, il lui demande si elle a un chum.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

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

.....
.....
.....

b) Cynthia devrait-elle prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

2.

Maxime (14 ans) a rencontré une jeune femme sur Internet il y a quelques semaines. Et elle commence sérieusement à lui plaire. Elle lui dit plein de choses sur elle et sur ses expériences sexuelles. Elle lui envoie une photo d'elle nue et lui demande de s'exhiber à son tour en conversation vidéo.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

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

.....
.....
.....

b) Maxime devrait-il prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

3. Sophie a 14 ans. Son entraîneuse de hockey lui donne beaucoup d'attention et de temps de jeu parce qu'elle la trouve très talentueuse. Un soir, elle lui demande de rester après l'entraînement pour bavarder. Elle lui dit alors qu'elle la trouve vraiment spéciale et très jolie. Elle l'embrasse sur la joue.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

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

b) Sophie devrait-elle prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

4. Jasmin (14 ans) reçoit un appel du père d'un de ses amis qui offre 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 en ville.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

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

b) Jasmin devrait-il prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

5. Alice (15 ans) rentre chez elle à pied après une soirée chez son amie. Un gars de 22 ans qu'elle a déjà vu dans le quartier s'arrête à sa hauteur et la complimente sur sa beauté. Il l'invite à monter dans son auto et à l'accompagner à un party.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

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

b) Alice devrait-elle prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être



6. Olivier (15 ans) et ses amis se tiennent avec un gars de 28 ans qui travaille à la maison de jeunes de leur quartier. Il habite tout près et il invite toujours des jeunes chez lui. Tout le monde le trouve super cool. Il les laisse traîner chez lui et leur donne de l'argent pour qu'ils aillent faire son épicerie.

a) Est-ce que ça démontre des limites saines?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

Sinon, comment Olivier pourrait-il se sortir de cette situation?

.....

.....

.....

b) Olivier devrait-il prévenir un-e adulte de confiance?

☐ oui ☐ non ☐ peut-être

* Vérifie tes réponses à la page 29

Un jeu risqué

HISTOIRE VRAIE!

Benoît (14 ans) est un passionné de football. Il joue dans l'équipe de son école et ne manque presque jamais les matchs de la LCF. Il s'est inscrit sur un forum de discussion pour suivre son équipe favorite et échanger avec d'autres partisans. Il parlait très souvent à un gars de 21 ans qui s'appelait Denis et qui avait l'air plutôt cool. Ils en sont venus à échanger en privé sur la LCF et les matchs qu'ils regardaient chacun de leur côté.

Tout allait bien jusqu'au jour où Denis s'est mis à poser de drôles de questions à Benoît. Il a commencé par faire des allusions à la sexualité, puis il s'est mis à parler de ses fantasmes sexuels et à lui envoyer des liens vers des sites pornographiques. Même si Benoît ne réagissait jamais à ces messages, Denis continuait de lui en envoyer. Puis, Denis a commencé à menacer Benoît en lui disant qu'il lui rendrait la vie dure s'il refusait de se prêter au jeu et de lui envoyer des photos de lui. Toi, tu ferais quoi?

#LaChoseàFaire

Si j'étais Benoît, je le dirais à mon père et on ferait un signalement à [Cyberaide.ca](https://www.cyberaide.ca) pour qu'ils nous aident à décider de la suite des choses. Ce n'est pas la faute à Benoît; Denis est un adulte et c'est lui qui est dans le tort. C'est toujours l'adulte qui doit connaître les limites et tracer la ligne.

Savais-tu que...

Une personne de 13 ans peut consentir légalement à une activité sexuelle pourvu que son ou sa partenaire ait **moins de deux ans** de plus qu'elle.

Chercher de l'aide

- ! Les membres de ta famille peuvent te conseiller, te soutenir et t'être d'un bon secours. Ce n'est pas nécessairement facile d'expliquer ce genre de chose à ses parents ou à un-e adulte de confiance, mais c'est important. 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.
- ! Si tu as des raisons de ne pas vouloir parler à tes parents, va voir à la place un autre adulte de confiance, comme un de tes profs, un entraîneur, un intervenant scolaire ou un membre de ta parenté.
- ! En cas de cyberviolence, consulte le site [AidezMoiSVP.ca](https://aidezmoisvp.ca)

Comment prévenir un adulte

Des fois, c'est plus facile de commencer par se confier à un-e ami-e proche. Mais après, c'est important de prévenir un-e adulte de confiance s'il s'agit d'une situation dangereuse ou potentiellement illégale.

- Tu pourrais envoyer une note ou un courriel à un de tes parents ou à un-e adulte de confiance pour lui expliquer la situation et lui demander de l'aide.
- Tu pourrais demander à un-e ami-e ou à un-e adulte de confiance de t'accompagner lorsque tu expliqueras la situation à tes parents.
- Tu pourrais demander à un-e adulte de confiance (p. ex. un de tes profs, une intervenante, un membre de ta parenté) de parler à tes parents en ton nom. Ça permettra à tes parents de digérer l'information avant que tu leur parles à ton tour.
- Verbalise ce que tu comptes dire avant d'aller parler à tes parents ou à un-e adulte de confiance. Tu pourrais mettre tes points par écrit et en discuter avec un-e ami-e. Ça t'aidera peut-être à voir comment aborder la question et à aller au-devant des réactions.

Comment aider un-e ami-e

Si un-e ami-e te parle d'une situation inappropriée :

- ♥ Écoute ton ami-e et crois son histoire.
- ♥ Si ton ami-e te demande de garder le secret, demande-lui si tu peux expliquer la situation à un adulte en position d'aider. Si ton ami-e s'inquiète, demande-lui pourquoi.
- ♥ Dis-lui que ce qui lui est arrivé n'est pas de sa faute.
- ♥ Tu ne peux pas aider ton ami-e tout-e seul-e. Tâche de parler à un adulte compréhensif en position d'aider.
- ♥ Ce secret pourrait mettre ton ami-e en danger et tu dois prévenir un adulte compréhensif.
- ♥ Aide ton ami-e à traverser cette période difficile.
- ♥ Tu pourrais écrire une note anonyme à un-e adulte de confiance pour lui expliquer les problèmes de ton ami-e.

Ce que ton ami-e t'a dit, c'est privé. N'en parle qu'à des personnes en position d'aider.



Limites et relations saines

Tes limites, c'est ce qui te permet de faire la distinction entre ce qui est sûr et ce qui ne l'est pas, entre ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes pas, et entre ce qui te va et ce qui ne te va pas dans tes relations et tes interactions avec autrui. Mettre ses limites, ça fait partie d'une relation saine et sûre.

Quelles sont pour toi les limites qui s'imposent dans le contexte d'une relation saine entre ami-es?



1. _____

2. _____

3. _____

Quelles sont pour toi les limites qui s'imposent dans le contexte d'une relation saine entre amoureux?



1. _____

2. _____

3. _____



Activité

Trouve une chanson sexuellement dégradante et récris les paroles pour en faire une chanson sur les relations saines.

Voici MA chanson :



Corrigé :

Limites saines ou malsaines (page 12)

1. Malsaines
2. Saines
3. Malsaines
4. Saines
5. Ça dépend si ton ami-e est à l'aise avec ça ou pas
6. Malsaines
7. Saines
8. Saines
9. Malsaines
10. Saines

Vrai ou faux? (page 16)

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

C'est okay ou c'est bizarre? (pages 17-18)

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

C'est quoi l'affaire? Tes limites à toi (pages 24-26)

1. a) non — Cynthia pourrait dire que ses parents lui imposent un couvre-feu et qu'elle doit rentrer.
b) oui
2. a) non — Maxime pourrait dire que sa caméra est brisée.
b) oui
3. a) non — Sophie pourrait dire à son entraîneuse que ses parents l'attendent dehors.

- b) oui
4. a) oui
b) non
5. a) non — Alice pourrait dire qu'elle n'aime pas les partys et s'éloigner.
b) oui
6. a) non — Olivier pourrait dire à ses amis qu'il n'aime pas faire l'épicerie pour ce gars-là et qu'il n'a plus envie d'aller à son appartement.
b) oui



CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

enfantsavertis.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 t'intéresser :

Aidez Moi SVP.ca

Quelqu'un a partagé une image intime ou à caractère sexuel de toi ou de quelqu'un que tu connais? Il y a de l'aide à **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 implique 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. (CCPE).

« CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE », « C'est quoi l'affaire? » et « AidezMoiSVP.ca » sont utilisés comme marques de commerce du CCPE.