



ICI, TU APPRENDS
À T'ÉCOUTER. ❤️

POUR
**GRANDIR
EN SÉCURITÉ**

Des histoires pour mieux comprendre ce que je ressens,
oser en parler et demander de l'aide.

Numéro d'urgence
gratuit

119

Si tu te sens
en danger.



Tu n'es
pas seul.e.



Tes sentiments
sont très importants.



Ton avis
compte.



C'est toi,
le vrai trésor.

REBEL WOOD

DES MOTS. DU STYLE. DE LA VOIX.

UNE MARQUE ENGAGÉE

Des vêtements qui font sourire,
et qui invitent les enfants à s'affirmer
et s'exprimer librement.



DES MOTS QUI ONT DU CARACTÈRE

Des créations positives,
drôles et décalées pour
affirmer son style
et sa personnalité.



UNE MARQUE RESPONSABLE

Des vêtements en coton biologique,
produits à la demande pour
privilégier la qualité
et limiter le superflu.



LA SOLIDARITÉ EN ACTION

RebelWood contribue
au financement de projets concrets
de prévention et de protection
destinés aux enfants.

DEUX UNIVERS, UN MÊME ENGAGEMENT

Family est une association à but non lucratif engagée dans la **prévention et la lutte contre les violences faites aux enfants**.

Elle crée des outils de prévention simples, accessibles et adaptés à l'âge des enfants, pour les aider à reconnaître une situation qui les met mal à l'aise, écouter ce qu'ils ressentent, poser leurs limites et savoir vers qui se tourner.

À travers des histoires illustrées, des supports pédagogiques et des outils pratiques, **Family** souhaite ouvrir le dialogue entre les enfants et les adultes, sans peur ni culpabilisation.

RebelWood contribue au financement de ces actions et de ces outils de prévention afin de permettre à Family de les rendre accessibles au plus grand nombre.



UNE MARQUE QUI DONNE DE LA VOIX ET DES MOYENS D'AGIR.

rebelwood.fr



Ce livret est pour toi !

Construire ensemble
un futur plus sûr !



Tu tiens entre tes mains un livret pour t'aider à savoir quoi faire dans différentes situations de la vie, et à te sentir bien et en sécurité.

Tu peux le lire seul-e

à ton rythme, quand
tu en as envie.



Tu peux aussi le lire accompagné

avec un parent, un adulte
de confiance, un-e ami-e...
pour en parler si tu en as
besoin.



Tu peux le prêter ou l'offrir

à un autre enfant.
Parce que ce que tu apprends ici
peut aussi aider quelqu'un d'autre.



Tu peux poser des questions

Il n'y a pas de question
bizarre ou gênante.
Toutes tes questions sont
importantes !



Les clés pour une enfance
joyeuse et sans souci !



Ton corps t'appartient

Écoute
ton ressenti,
il est important !

Personne ne peut le toucher sans ton accord,
ni la famille, ni un adulte, ni un médecin.



**J'AI ENVIE
D'UN CÂLIN**



C'est agréable quand c'est toi qui décides.



C'est **TOI**
qui décides !



**JE N'AI PAS ENVIE
DE BISOU**



Tu as le droit de dire **NON**.



**LES SOINS,
AVEC ACCORD**



Je suis accompagné-e par un adulte de confiance.



**QUELQUE CHOSE
ME MET MAL À L'AISE**



Tu n'as pas à garder un secret qui te met mal à l'aise.
Tu peux en parler.



**JE PARLE À UN-E
ADULTE DE CONFIANCE**



Parler, c'est se protéger.

À RETENIR



Dire **NON**
avec tes
mots.



T'éloigner
et partir.



En parler
à un adulte
de confiance.

Prévenir, c'est donner aux enfants des mots pour parler
et aux adultes des clés pour les écouter.

APRÈS L'ÉCOLE



Un adulte ne doit pas insister et te mettre mal à l'aise.

Si c'est le cas, c'est que ses intentions sont mauvaises.



• TU TE SENS FORCÉ.E, MAL À L'AISE OU GÊNÉ.E ?

ÉCOUTE TON RESSENTI.



• PARLE-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE.

L'AMI VIRTUEL

1

Léo joue au jeu vidéo en ligne sur sa tablette.



3



2

A table Léo !

J'arrive tout de suite papa !



4

Non justement, c'est l'occasion de se faire des nouveaux amis !

Ah Ok, mais tu le connaissais déjà ?





SUR LES RÉSEAUX, JE GARDE LE CONTRÔLE !



Je vérifie toujours
qui me contacte,
si je doute j'arrête.



Je ne partage jamais
mon adresse ou
l'endroit où je me trouve.



Je ne partage jamais
de photo intime
de moi ou de quiconque.



Je me méfie des liens
qu'on m'envoie ou des
messages avec des
demandes urgentes.

L'ENTRAÎNEUR



TU TE SENS PIÉGÉ·E OU MAL À L'AISE ?

NE PERDS PAS DE TEMPS, FUIS DÈS QUE TU PEUX.

Un animateur ou une animatrice, un-e professeur-e, ou un coach sportif doit toujours te respecter et veiller à ton bien-être.

PARLE-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE.

À LA PISCINE



TON AUTONOMIE C'EST TA PROTECTION.

Ne laisse pas un adulte faire des choses à ta place.
Tu as le pouvoir de dire **NON**.



Même la famille peut être bizarre, il faut savoir identifier des comportements suspects, écoute toi.

SOIRÉE PYJAMA



QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ QUAND TU N'ES PAS CHEZ TOI



Tu as le droit de dire **NON** si tu n'es pas à l'aise.



Reste dans les pièces où il y a d'autres personnes.



Tu peux toujours appeler tes parents ou une personne de confiance.



Parle de ce qui t'est arrivé, même si la personne dit que "c'était pour rire". C'est important.

SUR LES RÉSEAUX

Je garde le contrôle !



**Je vérifie
qui me contacte.**

Si je doute, j'arrête.



**Je protège
ma vie privée.**

Je ne partage pas mon
adresse ou l'endroit où
je me trouve.



**Je ne partage pas
de photo intime.**

Ni de moi,
ni de quelqu'un d'autre.



**Je me méfie
des liens et messages
suspects.**

Je ne clique pas
et je reste vigilant-e.

LE PORTE-CLÉS

RAPPEL & PROTECTION

Ce porte-clés est un **symbole**.

Il rappelle que :

- ✓ je suis **averti-e** des dangers,
- ✓ je connais **mes droits**,
- ✓ et je sais **demander de l'aide**.



Toujours
avec toi !
♥

LE DOS DU PORTE-CLÉS



Un numéro, une écoute,
une aide.

100 % gratuit et anonyme.
24h/24 et 7j/7.



Un petit objet
pour de grands
réflexes ! ♥



Plus qu'un porte-clés,
un **signal fort et reconnaissable**
pour prévenir et protéger
les enfants.



Cette page est pour vous,
Parents, adultes bienveillants,
votre attention fait la différence.

Derrière
chaque comportement
il y a une histoire.
Écoutons-la.



La santé mentale des enfants et des ados,

Une souffrance souvent invisible

La santé mentale ne se voit pas
toujours, mais elle est bien réelle.
Elle peut se cacher derrière :

-  Anxiété, stress
-  Tristesse, perte de confiance
-  Solitude, isolement
-  Harcèlement
(à l'école ou en ligne)
-  Troubles du sommeil
-  Baisse de motivation
- ...

Ces signes peuvent toucher tous
les enfants et tous les adolescents,
quel que soit leur milieu, leur culture,
leur genre ou leurs différences.



“ La santé mentale est malheureusement
la moins visible mais la plus dévastatrice. ”

La négliger, c'est risquer des blessures profondes et durables.

Des conséquences qui peuvent durer

Une souffrance mal repérée ou
négligée peut avoir un impact
profond sur la vie d'un enfant
et de l'adolescent.

- Difficultés relationnelles
- Décrochage scolaire
- Addictions
- Troubles anxieux ou dépressifs
- Idées noires
- Repli sur soi
- Difficultés à se projeter
dans l'avenir

Un enfant martyrisé aura plus
de chance de devenir un adulte
tyran. La violence vécue peut
se reproduire si elle n'est pas
prise en charge.

Nos clés pour les soutenir au quotidien

Des gestes simples, un impact immense.



ÉCOUTER sans juger

Prendre le temps.
Accueillir leurs émotions.
Leur montrer qu'ils
peuvent tout dire.



DIALOGUER régulièrement

S'intéresser à leur vie,
à ce qu'ils ressentent,
même quand tout
semble aller bien.



ÊTRE ATTENTIF aux changements

D'humeur, de comportement,
de sommeil, d'appétit.
Ne pas minimiser ce qu'ils vivent.
Oser en parler.



VALORISER leurs efforts

Les encourager,
célébrer leurs petites victoires.
Leur rappeler leurs qualités.
Renforcer leur confiance
en eux.



S'ENTOURER si besoin

Famille, école, professionnels
de santé, associations...
Demander de l'aide
est une force.

Ensemble, cultivons la bienveillance
pour des enfants plus sereins demain !