

Prendre au sérieux les sentiments et les limites – Dire stop



À travers les messages ci-dessous, tu peux encourager les jeunes à percevoir leurs limites personnelles:

- **«Ton corps t'appartient.** Ton corps est un bien inestimable. Tu peux en être fier. Tu as le droit de décider qui peut te toucher où et quand.»
- **«Tes sentiments sont importants.** Prends-les au sérieux et fie-toi à eux. Les sentiments bizarres et désagréables sont le signe que quelque chose ne te convient pas. Tu as le droit de parler de tes sentiments.»
- **«Certains contacts physiques sont agréables, d'autres désagréables.** Dans le sport en particulier, les contacts physiques sont omniprésents. C'est à toi de décider lesquels te conviennent et lesquels te dérangent. Tu as le droit de refuser ceux qui te perturbent et ceux qui te font peur, voire mal.»
- **«Tu as le droit de dire non.** Si tu ne veux pas que l'on te touche ou faire quelque chose, tu peux dire non – que ce soit à d'autres enfants et adolescents ou à des adultes. Si ton refus est ignoré, demande de l'aide à quelqu'un.»

Il est important que les enfants et les jeunes apprennent à prendre au sérieux leurs sentiments personnels et à s'y fier. Encourage-les à exprimer leurs sentiments et à en parler. Ils pourront ainsi s'exercer à sentir leurs propres limites et celles des autres ainsi qu'à les respecter.

En tant qu'adulte, il est de ta responsabilité de faire respecter ces limites. Discute avec ton groupe pour convenir avec lui d'une règle visant à indiquer que la limite est franchie (p. ex. faire un signe de la main, dire «stop», etc.). Cette règle est valable pour tous, à l'image des autres règles de comportement. De cette manière, tu contribues à ce que chacun puisse se sentir bien dans le groupe.

Forme d'exercice «Contacts physiques»

1. Saluez-vous d'une poignée de main.
2. Avec les doigts, entourez le poignet de votre vis-à-vis.
3. Deux par deux ou en groupe, répondez aux questions suivantes: que ressent-on? en quoi est-ce différent? quels sentiments cela déclenche-t-il? pourquoi?

Chaque personne ressent les choses à sa manière. Mets à profit cet exercice pour parler des contacts physiques (dés)agréables et des sentiments qu'ils suscitent. Les cartes des sentiments (cf. ci-dessous) peuvent se révéler utiles. Tu peux t'en servir avec ton groupe pour mettre un nom sur les différents sentiments – également ceux que procure le sport.

Forme de jeu «S'exprimer par des mimiques» de «cool and clean»

<https://www.coolandclean.ch/fr/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klare-Mimik--.html>

Cartes des sentiments pour comprendre comment s'expriment les sentiments (forme non verbale) et mettre un nom sur ceux-ci (forme verbale):

- [Parcours interactif «Mon corps est à moi»](#), pour enfants (à télécharger)
- [Calendrier des humeurs Pro Juventute](#), pour enfants et adolescents (à acheter)

Sources

- [7 Punkte Prävention](#) du service spécialisé Limita (site en allemand), basé sur le parcours interactif «Mon corps est à moi» © 2006, bureau de prévention PETZE, Kiel / Protection de l'enfance Suisse, Berne
- [Brochure pour les parents](#)
- Flyer pour les parents diffusé par le service spécialisé Limita