



Mon corps, ma règle

Pour que les adultes protègent l'enfance au lieu de la trahir.

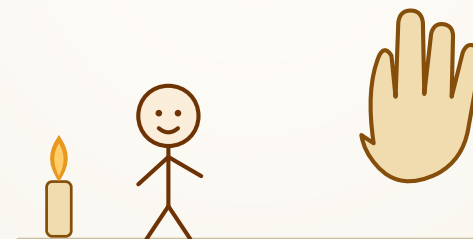


Tout est là · lyhanna.fr

En cas de danger : 17 (police) · 112 (urgences)

POUR APPRENDRE À DIRE NON

Ziko et la main géante



Pour que les adultes protègent l'enfance au lieu de la trahir.

 *Incesticide France*

Ziko et la main géante

Une histoire pour les petits, pour apprendre que leur corps leur appartient, et qu'ils ont le droit de dire non.

Mon corps, ma règle.

À lire ensemble, doucement, avant de dormir.



Je signe ce livre. Et je le rends libre.

Imprimez-le, copiez-le, partagez-le. Gratuitement.

La prévention est un cadeau. Elle appartient à tous les enfants.

Qu'il passe de main en main, librement, pour toujours.

Sihem Ghars

Incesticide France · lyhanna.fr

Libre de droits · Licence Creative Commons CC BY-NC 4.0

Pour les grandes personnes

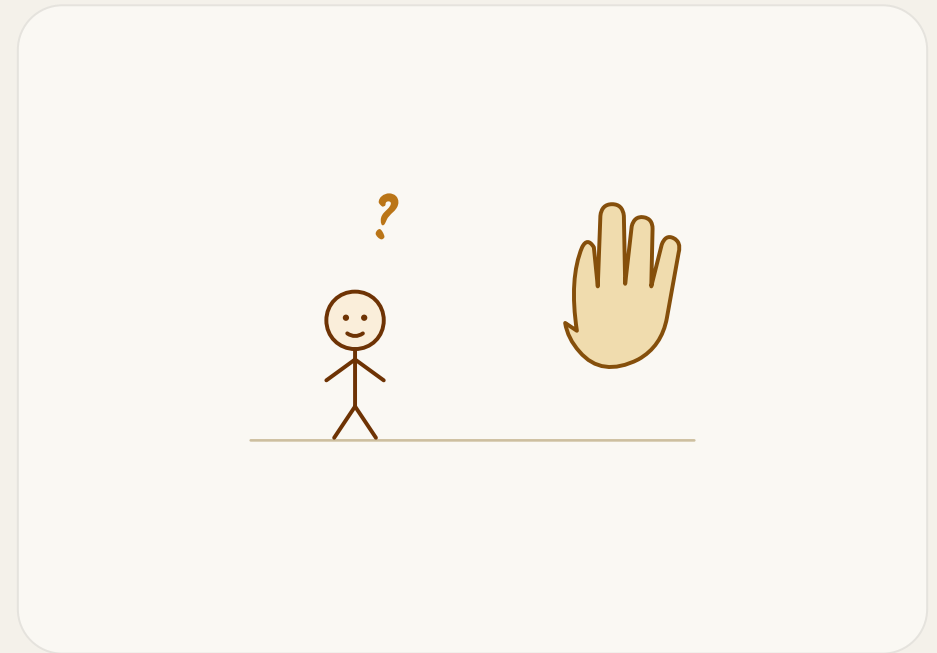
Lisez ce livret avec votre enfant, tout doucement.

Redites-lui que son corps lui appartient.

Redites-lui qu'il peut toujours vous parler, et que vous le croirez.

Dites-lui que ce n'est jamais sa faute.

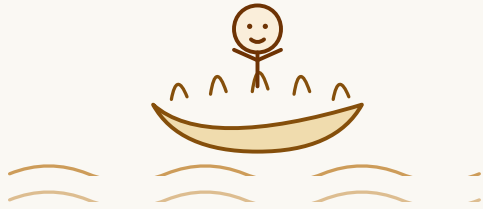
**Un enfant qui sait dire non, et qui sait qu'il sera écouté,
est un enfant mieux protégé.**



Voici Ziko. Et, à côté de Ziko, tu peux voir son amie la main géante.

« Mais à quoi ça peut bien servir d'avoir une main géante pour amie ? », demande Ziko.

« Tu vas bientôt le savoir ! », répond la main géante.



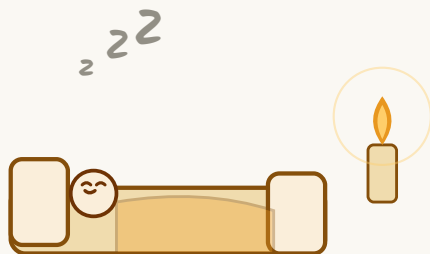
« Ohé, ohé, la main ! Je veux naviguer sur la mer, mais je n'ai pas de bateau », dit Ziko.

« Dacodac, Ziko », dit la main. « Je serai ton bateau. Tu peux monter à bord, je largue les amarres. »

FLOUC, FLOUC, fait le bateau.

Mon corps, ma règle

- Mon corps est à moi.
- Personne ne touche mon corps sous mes sous-vêtements.
- Même quand c'est un jeu, je peux dire NON.
- Ce n'est jamais ma faute.
- Je le dis à une personne de confiance, et je le redis jusqu'à ce qu'on m'aide.



« Maintenant je peux dormir tranquille », dit Ziko en bâillant.

Il se glisse dans son petit lit et ferme les yeux.

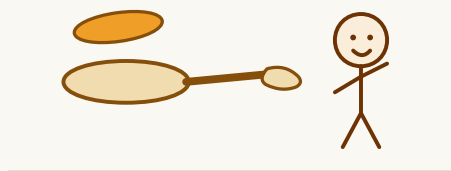
ZZZZZZZZZZ, fait Ziko.



« Ohé, ohé, la main ! Mes jambes veulent danser mais je n'ai pas de musique », dit Ziko.

« Dacodac, Ziko », dit la main. « Je serai ton musicien. J'ai une guitare et mes doigts savent faire chanter les cordes. »

DZING, DZONG, DZING, fait la guitare.

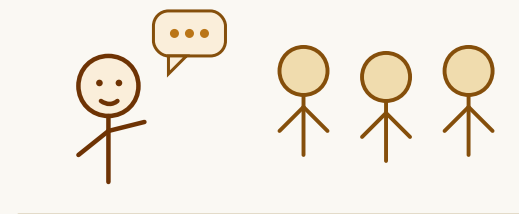


« Ohé, ohé, la main ! J'ai envie de quelque chose de bon, mais je ne sais pas de quoi », dit Ziko.

« Dacodac, Ziko. Je serai ton crêpier », dit la main. « Qu'est-ce que tu aimerais : une crêpe au sucre, ou au chocolat, ou à la confiture, ou bien au caramel ? »

« Je veux une crêpe sucre-chocolat-confiture-caramel ! », crie Ziko.

MIAM, MIAM, MIAM.



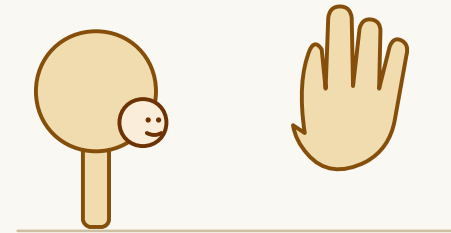
« Et si tu n'es pas là, maman ? » — « Tu le dis à une autre grande personne en qui tu as confiance. Et tu le redis, encore et encore, jusqu'à ce que quelqu'un t'écoute et t'aide. »

Ziko sourit. Il est soulagé. Il sait qu'il peut toujours tout raconter.



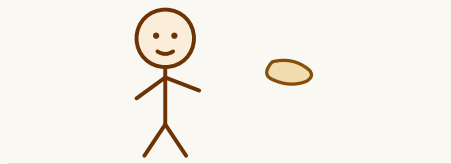
Sa maman le regarde dans les yeux.

« Ce n'est jamais la faute de l'enfant. Jamais. C'est celui qui touche qui n'a pas le droit. C'est lui qui doit respecter la règle. S'il casse la règle, c'est sa faute à lui, jamais la tienne. »



« Ohé, ohé, la main ! Je veux jouer à cache-cache, mais je ne peux pas tout seul ! », dit Ziko.

« Dacodac, Ziko. Je serai ton copain de jeu », dit la main.

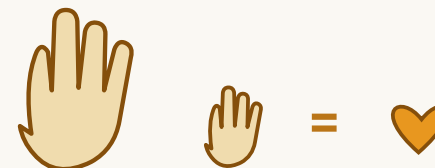


« Je peux toucher tes cheveux ? » — « Bien sûr que tu peux », dit Ziko.

« Je peux toucher ton nez ? » — « Oui, tu peux. »

« Je peux toucher ta main ? » — « Oui, tu peux. »

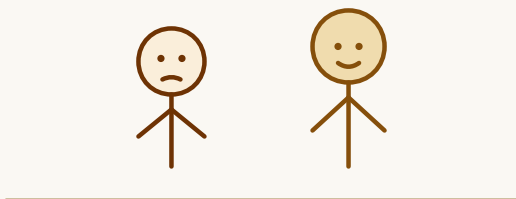
« Et est-ce que je peux me glisser dans ton slip ? », demande la main géante.



« Alors même quand on s'amuse bien, je peux dire non ? » — « Oui. Dès que quelqu'un veut toucher ton corps là où c'est interdit, le jeu s'arrête tout de suite. »

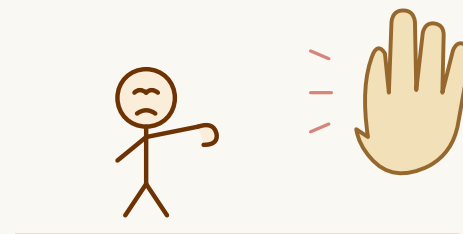
« Et si la main n'est pas géante ? Si c'est une petite main, ou un grand, ou un enfant comme moi ? »

« C'est pareil, Ziko. La règle est la même pour tout le monde. Une main géante, une petite main, une grande personne, un enfant. Personne n'a le droit de toucher ton corps sous tes sous-vêtements. Personne. »



« Mais maman, d'habitude j'aime jouer avec la main. Elle fait le bateau, elle joue de la guitare, elle me prépare des crêpes. Pourquoi elle a voulu faire cette chose interdite ? »

« Tu sais Ziko, parfois une personne qui veut faire du mal commence par être très gentille. Elle joue, elle fait rire, pour que tu lui fasses confiance. Comme ça, tu n'oses plus dire non. »

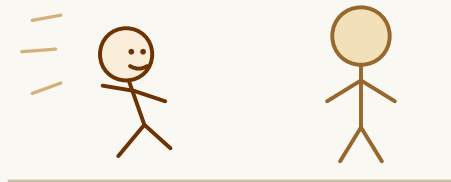


« NON ! TU NE PEUX PAS ! »

Ziko écarte la main géante très vite. Il connaît la règle :

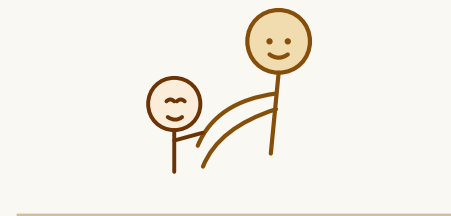
« Personne ne touche mon corps sous mes sous-vêtements. »

Il sait que c'est interdit.



Ziko court tout de suite voir sa maman.

« Maman ! La main a voulu se glisser dans mon slip. J'ai dit NON. C'est mon corps, c'est ma règle. »



Sa maman le serre fort dans ses bras.

« Tu as très bien fait de me le dire, Ziko. Tu as eu raison de dire non. Tu as eu raison de ne pas garder ce secret. Je suis fière de toi. »