

Es-tu un **enfant**? Voici 5 choses que tu dois savoir pour être **en sécurité et en bonne santé!**

Il y a des choses importantes que
tu dois savoir pour être en
sécurité et heureux!

Nous avons tous des droits, tels que le droit
d'**être informé** et le droit à l'**éducation**.

Les droits liés à la **santé** et au **bien-être
sexuels** sont également très importants.



Save the Children



Financé par
l'Union européenne

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Pour en savoir plus sur
le projet CSAPE 2022-2024
rendez-vous sur notre
site web.

Tes droits sexuels!

Il est important de connaître tes droits sexuels pour te protéger. Cela peut t'aider à:

- **dire "NON"** si quelqu'un veut que tu fasses quelque chose qui te met mal à l'aise
- **mieux te comprende** en apprenant à connaître ton corps et tes sentiments, et à être bien dans ta peau
- préserver ta **vie privée**
- avoir des **relations saines**



Ton corps!

- Ton corps est spécial et important tel qu'il est
- Il est important d'**apprendre le nom** de toutes les parties de ton corps
- En grandissant, ton corps change
- Apprendre à connaître ton corps t'aidera à en prendre soin



Tu peux dire **NON!**

- Il est important d'apprendre à dire "**non**" lorsque tu ne veux pas faire quelque chose.
- Demande **toujours la permission** aux autres avant de leur faire quelque chose.
- Fixe-toi des limites claires par rapport aux autres. Par exemple "**c'est bon**" et "**c'est pas bon**"
- Respecte toujours les **limites des** autres.

Rappelle-toi:

Tu n'es jamais seul.
Demande toujours de l'aide à un adulte.



Comprendre tes émotions.

- Il est important d'apprendre à connaître ses **sentiments**.
- **Parler de tes sentiments à des adultes** t'aide à rester en sécurité. Comme ça, tu vas te sentir bien et tu pourras exprimer tes craintes et demander de l'aide si tu en as besoin.
- **Tu peux exprimer ta sexualité** de manière saine et avoir de meilleures relations d'amitié. Cela te rendra plus heureux.

Tu peux **obtenir de l'aide ici**:

«116 111» - Le numéro européen pour l'enfance en danger est destiné exclusivement aux enfants et aux adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans. Il est gratuit. Tu as la possibilité de parler anonymement de n'importe quel sujet qui t'inquiète.»

Assurer ta sécurité.

- Il est important d'apprendre les **règles de sécurité** en ligne et hors ligne pour assurer ta sécurité.
- Parle toujours à un **adulte de confiance** si quelque chose te préoccupe ou te semble anormal.
- Un adulte de confiance peut être, par exemple, un parent, un enseignant, une infirmière scolaire ou tout autre adulte avec lequel tu te sens en sécurité.