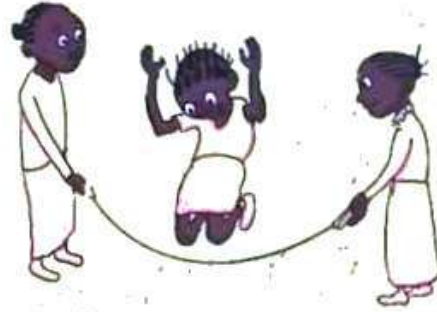




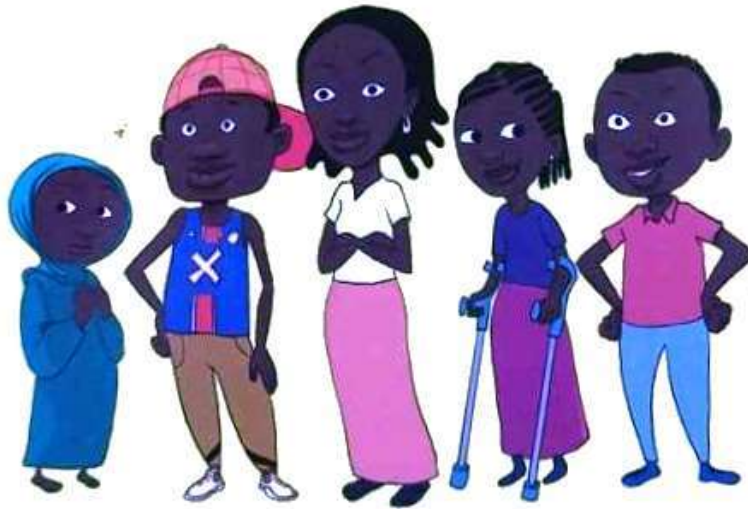
Un Peuple – Un But – Une Foi



A B C

pour l'autoprotection

Un guide pour les enfants



MINISTÈRE DE LA FEMME DE LA
FAMILLE DU GENRE
ET DE LA PROTECTION DES ENFANTS



*Tout enfant doit
avoir l'amour de sa
mère et la protection
de son père.*

Citation d'un enfant au cours du
développement du guide

Préface

Le Gouvernement du Sénégal s'est investi, depuis de nombreuses décennies, dans la protection des enfants et la promotion de leurs droits.

Notre Pays a, de ce fait, ratifié les principaux instruments juridiques y afférents, notamment la Convention internationale relative aux Droits de l'Enfant (CDE) et la Charte Africaine des Droits et du Bien-être de l'Enfant (CADBE).

Sous l'impulsion de **Son Excellence, Monsieur Macky SALL, Président de la République**, cet engagement a été réaffirmé par l'adoption, en décembre 2013, d'une Stratégie Nationale de Protection de l'Enfant (SNPE), qui vise à offrir, à travers un système de protection intégré, un environnement politique, économique, socioculturel, institutionnel et légal protecteur contre toutes formes de maltraitance, de négligence, d'abus, d'exploitation et de violence que peuvent subir les enfants dans leurs familles et leurs communautés.

La SNPE a apporté plus de cohérence dans la planification et la mise en œuvre des interventions en faveur des enfants. Elle repose sur trois piliers (la Prévention, la Prise en charge et la Promotion) et deux objectifs stratégiques (Mettre en place un système national intégré de protection et Appuyer et promouvoir le changement social positif).

Dans l'intérêt supérieur de l'enfant, l'ambition ici est de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger tous les enfants, sans discrimination, afin de leur permettre de bien grandir, de réaliser tout leur potentiel et contribuer ainsi au développement de la Nation, conformément à l'Axe 2 du Plan Sénégal Emergent (PSE).

A l'effet d'atteindre le premier objectif de la SNPE, un mécanisme de coordination a été mis en place à tous les échelons d'intervention, et des référentiels, procédures et outils ont été développés pour renforcer la qualité des services pour une meilleure protection des enfants.

L'enjeu pour le second objectif est de mobiliser et de renforcer les capacités des enfants et de leur entourage à mieux prévenir les risques d'abus et de violences et à savoir les gérer au mieux, lorsque ceux-ci surviennent.

Ces problématiques sont des questions complexes et sensibles, autour desquelles il est nécessaire d'instaurer le dialogue. C'est dans cet esprit, qu'il a été développé au profit des enfants, des parents et des communautés, une **série de Guides – Persévérer dans le dialogue.**

Le présent **ABC pour l'autoprotection– Guide pour les enfants**, est destiné à informer et à aider les enfants à mieux comprendre les situations à risques, à les éviter ou à les gérer lorsqu'elles surviennent. C'est aussi un outil pour les encourager à communiquer davantage avec leur entourage, de leurs préoccupations ou interrogations et à savoir rechercher de l'aide, en cas de besoin.

Elaboré sous la supervision de mon Département, avec l'appui du Fonds des Nations Unies pour l'Enfance (UNICEF), ce Guide est le fruit d'un **large processus participatif.**

En effet, des discussions ont été menées auprès d'enfants et adolescents, de parents, de jeunes ayant eu des parcours de vie difficile, de leaders traditionnels et religieux et des consultations, tenues auprès des professionnels des différents secteurs, des organisations de la société civile œuvrant dans le domaine de la protection de l'enfant et des partenaires techniques et financiers.

Je remercie l'ensemble des partenaires du Ministère pour leur précieuse contribution à la mise en œuvre de la politique définie par **Son Excellence, Monsieur Macky SALL, Président de la République**, en particulier l'UNICEF, pour le développement de ce Guide qui figure parmi une série d'outils élaborés pour réduire la vulnérabilité des enfants aux risques de violences et d'abus.

J'invite tous les intervenants du secteur, en particulier les membres des Comités Départementaux de Protection de l'Enfant, à un large partage de cet ABC pour la Protection de l'enfant à l'usage des enfants et à **persévérer dans le dialogue avec les enfants pour les aider à mieux se protéger, avec l'accompagnement de leur entourage et de leurs camarades.**

Madame **Salimata Diop DIENG**
Ministre de la Femme, de la Famille,
du Genre et de la Protection des Enfants



Introduction

Pourquoi un Guide sur l'autoprotection ?

Protéger les enfants de toutes formes de violence, abus ou exploitation est un devoir primordial des parents, de la communauté et de l'État.

Or, comme indiqué dans le Rapport mondial sur les violences faites aux enfants, la maltraitance à l'encontre des enfants existe dans toutes les sociétés et prend des formes diverses et dépend d'une vaste gamme de facteurs. La violence sexuelle est un risque majeur. Elle s'exerce souvent dans les cercles de confiance et de nouveaux risques voient le jour avec la généralisation de l'internet. Les comportements à risque, auxquels les enfants peuvent s'adonner sont souvent l'expression d'un malaise ainsi que d'un manque d'encadrement et d'orientation.

Les enfants sont exposés à tous les types d'abus en raison de leur vulnérabilité, de leur dépendance vis-à-vis des adultes, de leur méconnaissance du danger et de la façon de s'en prémunir, surtout à un jeune âge. Enfermer les enfants à la maison, les empêcher de vivre normalement avec les autres ou d'utiliser internet, les punir en cas de problème ne les protège pas des violences, et en particulier de l'abus sexuel. Plutôt, il s'agit de reconnaître leurs capacités et les encourager à les mettre au profit pour leur bien-être. C'est cette confiance en eux qui les rend résilients. Nous convenons que l'estime de soi de l'enfant est une composante importante de sa capacité d'éviter les situations dangereuses. Il nous faut donc, en tant qu'adulte, cultiver cette image positive qui reconnaît à l'enfant des capacités et pas seulement des faiblesses.

Ce Guide sur l'autoprotection est né du constat de nombreux programmes de prévention que, pour prévenir des problèmes dans la vie des enfants, il est très important de leur donner des indications sur les comportements à suivre et les capacités à mettre en avant plutôt que sur les risques. C'est de la responsabilité des adultes d'apprendre aux enfants à adopter les bons comportements pour se protéger des violences dans leurs lieux de vie, y compris dans le monde numérique, et de les aider à développer les compétences personnelles et sociales nécessaires pour mener une vie responsable et avoir des relations positives avec les autres.

Ce Guide est un outil additionnel qui s'ajoute aux documents de ce type existants au Sénégal, comme le Guide Parler des abus sexuels aux enfants parents/éducateurs (CEGID/Union Européenne/World Vision).

objectifs du Guide

Ce guide a pour objectif d'aider les enfants à acquérir ou à renforcer les compétences nécessaires pour savoir identifier, se défendre et échapper à la violence à laquelle ils pourraient être confrontés, en particulier le harcèlement et la violence sexuelle. Le Guide propose aussi des attitudes et comportements à tenir pour prévenir la violence entre pairs, la sexualité précoce en échange de rémunération en nature ou en biens, l'usage de substances toxiques.

Il s'agit de renforcer chez les enfants les compétences suivantes :

- se responsabiliser quant à leurs actes et ceux des autres ;
- éviter de se mettre dans une situation à risque ;
- apprendre à reconnaître, analyser et maîtriser les situations potentiellement dangereuses ;
- se soustraire d'une situation abusive ;
- parler de ce qui peut leur arriver sans se sentir coupables, honteux, et sans avoir peur de la réaction des proches ;
- savoir demander de l'aide ;
- refuser de s'adonner à un comportement risqué, même lorsque cela paraît difficile ;
- connaître les services qui peuvent leur apporter une aide et savoir comment les saisir en cas de violence ou de problème personnel.

L'utilité de ce Guide est double. La participation de l'enfant dans son autoprotection est un objectif et un processus.

C'est à travers les échanges sur les comportements proposés que l'enfant apprend des notions de base qui peuvent l'aider à éviter d'être victime de violence.

C'est à travers un processus participatif – le dialogue, l'échange, la prise en compte de l'opinion de l'enfant – que l'enfant renforce son auto-confiance nécessaire pour renforcer son autoprotection.

Comment a été élaboré le Guide ?

Le Guide a été élaboré à partir des contributions de plusieurs groupes d'acteurs. Tout d'abord, nous avons consulté des enfants appartenant à divers groupes associatifs qui ont délivré des messages très clairs, souvent tirés de l'expérience directe. Des acteurs institutionnels, des groupes communautaires et leaders religieux ont aussi été consultés dans les diverses localités. En plus de cela, nous nous sommes appuyés sur certaines publications scientifiques¹. La pertinence et l'utilité des messages ont été appréciées par des groupes d'enfants et d'adolescents avant la finalisation du Guide.

Destinataires du Guide

Ce Guide a été élaboré pour les enfants de tous âges. Il peut être utilisé comme référentiel pour les enfants dès sept ans et cela est d'autant plus important que les dangers guettent également les jeunes enfants.

L'intervenant qui animera des séances de dialogue avec les enfants, devra choisir les thèmes, adapter les activités et utiliser un langage approprié pour moduler les messages en fonction des tranches d'âges des enfants avec qui il/elle travaille, et aussi en fonction des capacités de compréhension de chaque enfant.

Les jeunes pourront utiliser le guide de manière autonome.

Contenu et structure du Guide

Ce Guide traite des questions relatives à la prévention de la violence sexuelle et, dans une moindre mesure, de la prévention de la violence entre pairs et de la prévention des comportements à risque. Il s'agit de domaines où certaines compétences personnelles et sociales des enfants peuvent leur éviter de se trouver en danger ou d'être victimes.

Les thèmes sont présentés en ordre alphabétique. Chaque thème est annoncé par une notion accompagnée d'une petite explication, suivent les messages clés sur le thème en question.

Les messages contenus dans ce guide ne sont pas des messages à délivrer de manière chronologique (de haut en bas). Il s'agit plutôt d'un référentiel, d'un ensemble de suggestions qui peut servir pour engager le dialogue ou pour servir de base pour des activités participatives. Il n'y a pas de recette miracle pour l'autoprotection, c'est à travers le dialogue continu avec les adultes et entre enfants qu'ils peuvent renforcer leur autoprotection.

Comment utiliser ce Guide ?

Ce guide peut être utilisé par les parents, les enseignants, les éducateurs informels, animateurs et autres intervenants auprès des enfants.

Il peut être utilisé :

- à l'école, pour des discussions guidées par l'enseignant ;
- dans des réunions d'élèves, dans les clubs ou autres groupes à l'intérieur de l'école ;
- dans les groupes de jeunes, avec l'aide ou non d'un animateur ou éducateur ;
- dans les groupes d'amis, avec les explications de ceux qui ont déjà pris connaissance du Guide ;
- en famille, en en parlant avec les frères et sœurs et les parents.

Autour de chaque thème, il est important d'avoir une bonne communication, une communication positive fondée sur l'ouverture d'esprit et la franchise, dans une atmosphère chaleureuse et non alarmiste.

Ces thèmes peuvent en outre faire l'objet d'activités diverses qui sollicitent la participation active et interactive des enfants (jeux de rôle, mises en situation, travaux pratiques et autres) et ne devraient pas être transmis sous forme d'information.

Il s'agit de s'interroger, d'échanger, de dialoguer et non pas d'imposer aux enfants les comportements à suivre. Le guide doit servir de point de départ pour des échanges où l'adulte s'intéresse véritablement au point de vue et aux opinions de l'enfant, répond à ses questions et l'aide à éclaircir ses doutes. C'est dans l'échange que l'enfant pourra comprendre et s'approprier le conseil.

Au début, les enfants peuvent se sentir gênés ou même effrayés par les thèmes relatifs à leur autoprotection. C'est à la charge de l'adulte d'instaurer un climat positif autour des échanges et de les rassurer.

Les bienfaits du dialogue sont nombreux. Entretenir un dialogue ouvert adultes-enfants permet de construire une relation fondée sur la confiance réciproque. Le dialogue entre les personnes crée l'harmonie dans les lieux de vie de l'enfant, ce qui est source de bien-être et d'assurance personnelle. Le dialogue adultes-enfants accroît également la probabilité que l'enfant se confie à l'adulte en cas de problème et cela permettra de lui apporter une aide. Le dialogue entre pairs que le Guide peut stimuler est également très bénéfique.

Pour que cela se fasse, la base est la confiance que l'enfant a en soi. Les enfants brimés, fragiles, qui n'ont pas confiance en eux, qui sont ignorants des relations humaines, passifs et craintifs, ont plus de chance d'être victimes de violence, et en particulier d'abus sexuel.

Plus un enfant est fier de ce qu'il est, se sent capable, a été encouragé à faire par soi-même, plus il saura reconnaître les situations où on lui manque de respect, exprimer ses besoins et faire face aux situations dangereuses.

Finalement, il est important de souligner que lorsqu'on engage des initiatives de renforcement des compétences d'autoprotection avec des groupes d'élèves ou d'enfants et d'adolescents de la communauté, il est important que tous les acteurs du système local de protection soient avertis et disponibles pour les écouter et répondre avec sollicitude à leurs éventuelles demandes d'aide.

Le travail sur les compétences d'autoprotection des enfants et des jeunes devrait être associé simultanément à des interventions réalisées auprès des familles et des enseignants, et en mobilisant la communauté et les services pour des résultats plus efficaces. Il s'agit d'appréhender le problème de la violence à l'égard des enfants dans sa globalité et d'agir sur ses différentes dimensions.

Aide Ndimbal



Demander de l'aide est la bonne attitude lorsque tu sens que tu n'arrives pas tout(e) seul(e) à garantir ta sécurité.

- Si quelque chose te préoccupe, tu te sens gêné(e), en danger ou menacé(e) par quelqu'un, ne reste pas dans ton coin, isolé(e), **entoure-toi de tes amis**
- C'est fondamental de **dire ce qui te préoccupe** à un adulte en qui tu as confiance, même si c'est une personne de ton entourage qui te menace
- N'aie jamais peur de la réaction de tes proches, ni honte et ne te sens pas gêné(e) ou coupable de parler à quelqu'un de choses qui te préoccupent concernant ta sécurité et qu'ils pourraient désapprouver
- En cas de besoin, **va vers les structures** qui peuvent te donner des informations utiles ou de l'aide (voir le répertoire à la fin du Guide).

corps yaram

Ton corps n'appartient qu'à toi. C'est ton droit et ton devoir de le protéger des dangers. Toucher les parties intimes d'un enfant est interdit par la loi. Ton corps, c'est ton espace personnel. Personne n'a le droit d'y toucher sans ta permission.



- Si quelqu'un veut toucher ton corps, te voir nu(e), voir ou toucher tes parties intimes, **tu dois dire « non ! »** et partir vite (seul le médecin est autorisé, en présence de ta maman)
- Tu dois en **parler à un adulte** dès que possible
- Tu **dois insister** jusqu'à ce que tu sois écouté(e) et que l'adulte à qui tu as parlé fasse quelque chose pour que cette personne **arrête de t'inquiéter.**

Demandes gênantes



Tu dois refuser les demandes qui te gênent ou te font sentir en danger.

- Si une personne te demande de rester seul(e) avec lui, avec un prétexte, il faut se méfier, **il ne faut pas se laisser convaincre** ni intimider
- Il faut refuser **tout ce qui te gêne ou te met mal à l'aise** et partir immédiatement
- Il faut toujours **parler avec les parents** des personnes qui te demandent des choses indécentes ou veulent abuser de toi
- Si un copain te demande d'avoir des rapports intimes en te promettant qu'il va t'épouser, il faut savoir que **c'est peut-être de la tromperie**.

Dire non

Fullë

Les enfants sont éduqués à obéir, mais ils doivent aussi apprendre à dire « Non ! » si une personne veut qu'ils fassent des choses indécentes ou malhonnêtes. Dans ces circonstances, dire non c'est se faire respecter et éviter les abus qui peuvent perturber en profondeur leur développement.

- **Tu dois dire non** quand quelqu'un veut t'obliger à faire des choses que tu n'aimes pas du tout, comme par exemple: te toucher, se faire toucher, se montrer nu(e), te voir nu(e), faire des actes sexuels
- **Tu dois dire non** quand quelqu'un veut t'envoyer ou t'amener dans un endroit isolé
- **Tu dois dire non** quelle que soit la personne, même si c'est un proche qui te le demande
- **Tu dois dire non**, crier au secours et vite t'éloigner de la situation qui te met mal à l'aise et te fait peur

Il faut **prévenir les parents** ou demander de l'aide à une personne de confiance.



Fréquentations

Andandoo

Il est important de bien choisir les personnes que nous fréquentons, y compris sur internet. Les mauvaises fréquentations sont celles qui nous amènent à avoir des problèmes, comme entre autres : perte d'intérêt pour l'école ou pour l'apprentissage, conflits avec les parents ou encore à cacher nos comportements à nos parents.

- Essaie de bien **faire la différence** entre les mauvaises fréquentations et les bonnes fréquentations
- Assure-toi d'avoir un **bon entourage** et évite les mauvaises fréquentations

● Les mauvaises fréquentations sont celles qui peut-être te fascinent, mais qui ne sont **pas bonnes pour toi**

● **Dis non** aux camarades qui veulent t'entraîner à faire des bêtises ou dans des comportements qui ne sont pas bons pour toi, comme sécher les cours, boire de l'alcool, fumer, consommer des drogues, fréquenter des lieux indécents ou réservés aux adultes

Écoute ta conscience avant de décider de suivre ou non les idées ou les propositions que te font tes camarades

● **Choisis bien tes ami(e)s**

● **Présente tes amis à tes parents** et dis à tes parents où tes amis habitent, de sorte qu'ils sachent où te trouver quand tu es chez eux/elles.



Gestes bons, gestes mauvais

Jëf ju rafet ak jëf ju ñaaw

Il y a une différence importante entre un bon et un mauvais geste. Un bon geste est un geste qui te fait sentir bien, en sécurité et aimé. Un mauvais geste est un geste déplacé, qui te gêne, te perturbe : des paroles gênantes, des coups physiques, des attouchements de tes parties intimes. Personne n'a le droit de te faire subir ces mauvais gestes.

- Apprends à **faire la différence** entre les bons gestes, qui te mettent à l'aise et que tu apprécies, et les mauvais gestes, qui te font mal, te gênent ou te mettent mal à l'aise
- Tout ce qui te gêne, te met mal à l'aise, te trouble dans le comportement des autres vis-à-vis de toi, **tu as le droit de le refuser** et tu dois t'en éloigner le plus rapidement possible
- **Garde toujours la distance** avec des personnes qui te mettent mal à l'aise à travers leurs gestes et attitudes
- Si tu subis des mauvais gestes, auxquels tu n'arrives pas à t'échapper, parles-en à tes parents ou à une autre personne de confiance, réclame et **cherche de l'aide**, de manière à ne plus devoir les subir.



Harcèlement par les camarades

Toogn

Quand les camarades infligent à un enfant de façon répétée des violences physiques, des violences verbales ou des violences morales cela s'appelle du harcèlement et c'est très mauvais. Cela peut devenir très dangereux. Il faut donc réagir.

- Si d'autres enfants, surtout les plus grands que toi, **t'embêtent** de façon répétée dans la famille, à l'école, au daara, ou dans la rue, par exemple :
 - te donnent des coups, te bousculent ;
 - t'insultent ou te menacent ;
 - se moquent de toi ;
 - prennent ton argent, ton gouter ou tes affaires ;
 - te rejettent et disent aux autres de ne pas jouer avec toi.
- **Dis leur d'arrêter** ; si ça continue, dis-le à tes parents ou à un adulte de confiance et demande leur d'intervenir ;

● **Évite de te retrouver seul avec les personnes qui te harcèlent**

● Tu dois dire à tous ceux qui t'insultent, t'intimident, veulent se disputer, te menacent, d'arrêter autrement **tu les dénonceras** à l'enseignant

● Si tu es témoin de harcèlement par des grands enfants vis-à-vis d'un autre enfant, il faut aussi réagir, **le défendre**, et si cela ne s'arrête pas, il faut le dénoncer et faire intervenir les adultes.





Honte, culpabilité

Gacce, Russ

Quand il t'arrive quelque chose de mauvais, tu peux penser que c'est de ta faute, ou tu peux avoir honte. Mais ce n'est pas de ta faute et tu ne dois pas avoir honte.

- Si quelqu'un t'a demandé ou t'a forcé(e) à avoir des activités sexuelles, et que tu aies accepté ou tu t'es plié(e), **il ne faut pas avoir honte** ou peur d'en parler tout de suite aux parents ou autres adultes de confiance. Ils peuvent t'aider à te sortir de cette situation
- Si quelqu'un t'agresse sexuellement **il ne faut pas penser que c'est de ta faute** ou te sentir honteux(se) : il faut plutôt chercher de l'aide tout de suite
- Si l'adulte auquel tu vas confier tes problèmes réagit mal, ne te croit pas, te crie dessus, te gronde, dit que c'est de ta faute et que tu es mauvais(e), il faut insister et **lui expliquer ce qui se passe**. Si l'adulte ne t'écoute pas du tout, il faut **chercher de l'aide ailleurs**, chez une autre personne de confiance.
- Ne renonce jamais à **parler des abus** à cause de la honte que tu ressens, cela est normal d'avoir du mal à parler de certaines choses. Après t'être confié(e) à un adulte tu te sentiras beaucoup mieux.



CCA

Inconnus

Moytu koo xamul

Bien que des inconnus parfois aident des enfants perdus dans la rue ou en difficulté, la règle générale est qu'un inconnu qui te propose quelque chose d'avantageux (cadeau, argent, nourriture), ou de l'accompagner quelque part, peut cacher un intérêt pour des faveurs sexuelles par exemple.



● Évite de **parler** à un inconnu

● Évite de **monter en voiture** avec un inconnu

● Évite de **t'isoler** avec un inconnu ou de le suivre quelque part

● Évite d'**accepter de l'argent**, des cadeaux ou des invitations ou des gestes inacceptables de la part d'inconnus

● Il faut toutefois savoir que parfois **même des personnes de notre entourage** peuvent vouloir profiter des enfants et les soumettre à des violences sexuelles.

Internet

Moytu ndëg sërëkhu internet

Des personnes malintentionnées peuvent se servir d'internet et des réseaux sociaux pour te tromper, te faire du mal, t'exposer ou t'attirer vers l'abus sexuel.

- **Évite de regarder des vidéos** ou des photos de personnes qui sont nues ou ont des rapports sexuels sur internet et refuse quand on t'invite à le faire ;
- Si quelqu'un sur internet t'envoie des contenus à caractère sexuel ou te demande de lui envoyer ou poster des photos de toi qui te rendent triste, te font honte ou te mettent mal à l'aise, refuse et informe le plus tôt possible une personne de confiance ;
- **Évite d'envoyer ou poster des photos ou des vidéos** de toi dénudé(e) sur les réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram et autres).



Isolément weetaay

L'isolement est un facteur de risque. Quand tu es seul(e), tu es peut-être en danger.

- Évite de rester seul(e), surtout à l'extérieur de la maison et surtout le soir
- Quand tu es dehors, assure-toi d'avoir toujours autour de toi des personnes à qui tu peux **demande de l'aide** si besoin ;
- Évite de rester **seul(e) avec un adulte**, même si tu le connais
- Évite de te retrouver seul(e) avec une personne qui veut **te faire faire quelque chose** que tu ne veux pas ou qui a des gestes qui te gênent
- Évite surtout, de te retrouver, même avec des ami(e)s, avec des **personnes dont le comportement est déplacé**, te gêne et te met mal à l'aise

● Si tu as besoin d'un peu de calme et tu as envie de rester seul(e), **choisis la maison** ou un autre **endroit sûr**.





Parents

Degal say way jur

Les parents sont les premiers responsables pour le bien-être, la sécurité et la protection des enfants.

- Rapproche-toi des **parents**, échange des idées avec eux, explique leur tes problèmes, afin d'avoir des conseils et de ne pas prendre seul(e) des décisions que tu pourrais regretter par la suite
- Tu dois toujours **obéir aux parents**, sauf s'ils t'exigent de faire des choses malhonnêtes
- Dis toujours **la vérité** aux parents, quel que soit le problème
- Tu dois toujours demander aux parents **la permission avant de sortir**, dire où tu vas, leur présenter tes amis
- Si tu demandes quelque chose aux parents et qu'ils ne peuvent pas te le donner, tu dois comprendre et **tu ne dois pas chercher à l'avoir par d'autres moyens**, car cela peut avoir des conséquences graves
- Accroche-toi plutôt à **tes études** ou ton apprentissage pour devenir capable de subvenir à tes besoins, et même d'aider les parents
- **Fais confiance à tes parents** lorsqu'ils ne t'autorisent pas à aller où tu veux et quand tu veux, c'est souvent par souci de te protéger des dangers.

Promesses, cadeaux, compliments

Maye, digg, naxaate

Parfois une personne te dit des mots doux, te fait des compliments, t'offre des cadeaux ou te fait des promesses dans le seul but d'avoir une relation sexuelle avec toi, il faut toujours faire attention.

- Ne te sens jamais obligé(e) de faire quelque chose en échange d'un **cadeau**
- **Informe toujours tes parents** lorsque tu reçois un cadeau de la part de quelqu'un
- Si un **inconnu** t'offre un cadeau, il faut se **méfier** et refuser
- Si quelqu'un que tu connais t'offre des **cadeaux** ou de l'**argent** et te demande en retour quelque chose ou un **service**, refuse, même si toi ou ta famille êtes dans le besoin
- Si quelqu'un te promet une **récompense** ou un cadeau en échange d'un service comme par exemple rester seul(e) avec lui, refuse
- Les compliments qui, au fond, nous gênent, on ne doit pas avoir peur de les **rejeter**. Il faut **en parler aux parents** pour que cela cesse.



Règles de sécurité

Karange

Les règles de sécurité sont des règles absolues de comportement. Tu dois être sûr de les comprendre et les respecter en toutes circonstances.

- Évite les **promenades de nuit**, les mauvaises compagnies, les habits provocants



voiture d'un inconnu

- Évite les **lieux à risque** comme les ventes de boissons alcoolisées, ou les plages la nuit

- Évite de te retrouver dans des **lieux peu fréquentés** ou mal fréquentés

- **Rentre à la maison** après l'école, le daara, l'apprentissage

Assure-toi d'avoir la **permission des parents** avant d'aller où que ce soit et dis où tu vas

- Ne monte jamais dans la

- N'accepte jamais des **cadeaux** sans que les parents le sachent

- N'accepte jamais **l'invitation d'un inconnu** à se rendre chez lui ou ailleurs

- Évite de te retrouver **seul(e) avec un adulte**, même si tu le connais

- Ne t'assois pas sur les genoux d'un adulte pour éviter les **attouchements**
- **Crie très fort** ou cours à toutes jambes si une personne insiste à vouloir te prendre chez lui
- En cas de besoin, **cherche de l'aide** jusqu'à ce que le problème soit résolu et que tu sois de nouveau en sécurité.



Relations sexuelles forcées

Siif

On ne doit jamais accepter de se soumettre ou d'avoir des rapports sexuels contraints ou forcés. Il s'agit d'abus et de violations des droits humains. Tout le monde a le droit de refuser une relation sexuelle.

- **Ne te laisse pas tromper ou intimider** par les grandes personnes ou les personnes importantes qui veulent te forcer à une relation sexuelle
- N'accepte jamais une relation sexuelle pour **éviter d'être battue**, pour avoir des meilleures notes, pour ne pas être abandonnée(e) par ton ou ta petite ami(e)
- **Ne te sens jamais coupable** d'avoir refusé un rapport sexuel non désiré

● Si tu es un garçon, **abstiens-toi** de toute pression et de tout comportement violent vis-à-vis des filles, ne cherche jamais à leur imposer des relations sexuelles, ces pratiques ont des effets néfastes sur les filles et tu te rends **coupable d'abus sexuel**

Dénonce toute tentative de **contrainte sexuelle** auprès des parents, enseignants et autres personnes de confiance, même si l'auteur te menace.



Responsabilité

wareef

Chacun de nous est responsable de son comportement, de ses choix, de la manière dont on traite les autres et dont les autres nous traitent. Être responsable veut dire répondre de nos comportements et assumer les conséquences de nos actes. Être responsable nous aide à avoir une vie épanouie.



● **Respecte-toi toi-même** en tant que personne

● **Respecte les autres** et fais-toi respecter

● Quand tu as un problème ou quand tu dois prendre une décision, réfléchis aux différentes **solutions possibles**, à leurs conséquences et implications et choisis celle qui te convient le mieux

● **Attache-toi à réussir** à l'école, au daara ou dans l'apprentissage autant que tu peux : cela contribue à assurer ton bien-être et ton futur

● **Exprime-toi**, partage ton opinion à la maison, à l'école, avec tes amis, écoute et respecte les opinions des autres

- **Sois un exemple** pour les autres de par ton comportement
- Cherche de **bons conseils** quand tu as un problème et **aide les autres** à résoudre leurs problèmes.



santé

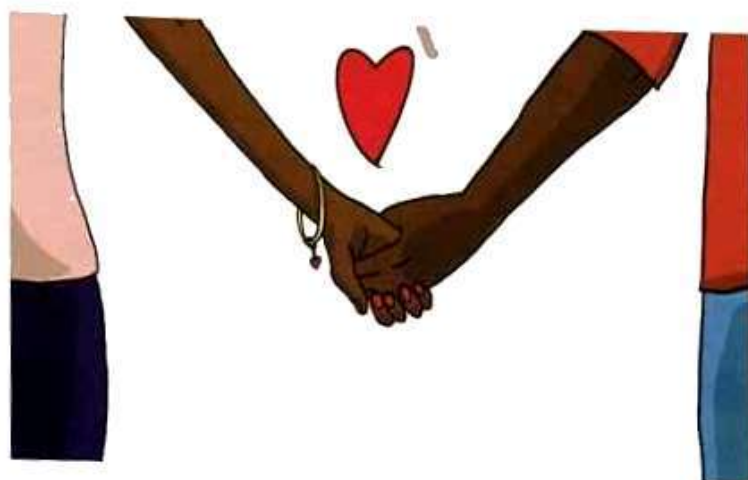
wer gu yaram

Certains comportements mettent en danger ta santé :



- L'usage de drogue t'expose à des accidents, tu peux devenir violent et commettre des délits. Tu peux avoir des problèmes personnels, familiaux et financiers, une mauvaise performance scolaire. La drogue peut te rendre esclave.
- L'usage d'alcool t'expose à l'ivresse, à des problèmes physiques tu es moins vigilant et tu peux avoir un accident de la route ou tomber dans un puits tu perds le contrôle de toi et tu peux commettre une violence ou une agression sexuelle ou tu peux subir une agression. L'alcool provoque des problèmes de santé et de dépendance à plus long terme.
- Le tabac peut avoir des effets très nocifs sur la santé et entraîner une dépendance.
- Autant que tu peux, **aie une bonne hygiène de vie**, mange et dors correctement, pratique un sport et des loisirs sains, cela te rend plus fort face aux difficultés de la vie

- **Refuse la drogue** dès la première fois qu'on te l'offre, car cela est très nocif et entraîne la dépendance
- **Refuse l'alcool** qui t'expose à plein de dangers du fait que quand on est ivre tu ne te contrôles pas
- **Refuse le tabac**, c'est mauvais pour ta santé.



Secret honteux

Il y a une différence importante entre un bon et un mauvais secret. Un bon secret c'est quelque chose qui te rend heureux quand tu y penses. Un mauvais secret est un secret qui te dérange, te rend inquiet, te fait sentir mal, te fait peur ou te rend triste.

- Fais bien la différence entre un **bon et un mauvais secret**
- **Ne garde jamais pour toi un mauvais secret** : tu dois au contraire en parler à une personne de confiance
- Si quelqu'un te fait subir quelque chose que tu n'aimes pas, qui te gêne, touche ton corps, et te demande de garder le secret, tu ne dois pas obéir et tu dois en **parler immédiatement à une personne de confiance**
- Si quelqu'un te donne de l'argent, ou des cadeaux et en échange te fait subir des choses que tu n'aimes pas et te demande de garder le secret, **c'est très mauvais** : pars et parles-en à un adulte de confiance.



sécurité à l'école ou autre lieu d'apprentissage

Karangue école

L'école ou le daara doit être un espace où les enfants se sentent bien et où toutes les personnes qui les entourent contribuent à leur éducation et à leur bien-être. Si ce n'est pas le cas, si des choses mauvaises se passent à l'école, il faut le dire aux parents.

- Assure-toi d'être à l'aise et **en sécurité** avec les camarades en classe et sur le chemin de l'école
- **Évite de te retrouver isolé(e)** dans l'enceinte de l'école et **assois-toi avec un camarade** avec qui tu te sens à l'aise et en sécurité si ce n'est pas le cas, dis-le à l'enseignant
- **Refuse** tout comportement ou requête de **type sexuel** de la part des enseignants, surveillants ou du directeur de l'école. Aucun enseignant ou directeur **n'a le droit** de demander cela à un(e) élève. Il faut le signaler aux parents immédiatement.
- N'accepte pas des cours particuliers dans des lieux isolés en étant seul(e) avec l'enseignant ou le répétiteur car il peut y avoir un **risque d'abus**
- Si un camarade ou l'enseignant, le directeur à l'école te maltraite, te menace ou te fait de propositions de type sexuel tu dois tout de suite **prévenir tes parents**
- Parle toujours avec les parents de **tes difficultés** à l'école.

sensation de danger

Niaw ndiort

Quand on est dans une situation de danger et qu'on a peur, le corps nous envoie des signaux clairs : boule dans le ventre, battements du cœur très forts, respiration accélérée, jambes qui tremblent, on se met à transpirer ou à frissonner. Il faut écouter son corps et se mettre vite à l'abri.

- **Fais confiance aux signes que ton corps t'envoie.** Si tu as peur dans une situation donnée, pars tout de suite et rentre chez toi.
- Si quelqu'un essaie de te faire du mal physiquement ou verbalement, ou tu te sens en danger, éloigne toi du danger, **pars tout de suite**, en courant s'il le faut.
- Si tu as la sensation ou tu penses que toi ou un autre enfant êtes **en danger**, dis-le à une personne en qui tu as **confiance** pour qu'elle vous protège.

sexualité

Sey

La sexualité est un aspect naturel de la vie humaine. Elle doit commencer à un âge où on y est préparé. La pratique de la sexualité à un âge précoce expose à des problèmes comme la grossesse non désirée et les maladies sexuellement transmissibles (syphilis, gonorrhée, chlamydia et virus VIH). L'avortement est interdit par la loi. L'avortement illégal est très risqué, peut même provoquer la mort de la jeune fille.

- **Retarde** autant que possible les relations sexuelles pour être sûr(e) d'être **préparé(e)** à une vie sexuelle responsable et aux implications que cela entraîne
- **Refuse l'influence des camarades** qui veulent t'entraîner dans des relations sexuelles précoces ou contre ton gré
- Si tu es un garçon, **abstiens-toi de tout comportement de ruse ou violent** par rapport aux filles, ne cherche jamais à leur imposer des relations sexuelles, ces pratiques ont des effets néfastes sur les filles et sur la relation tu peux même encourir un délit et te retrouver en prison ou tu peux attraper des maladies graves. Tu n'as pas besoin d'avoir des rapports sexuels tôt ou imposés pour être un **vrai garçon** et un homme
- Évite tous les **contenus sexuels sur internet** et dans les réseaux sociaux qui t'exposent à des risques pour ton bien-être, ta santé et ta sécurité.

Violence entre camarades

Fadj mer

Le recours à la violence dans les relations a toujours des mauvaises conséquences : des blessures physiques, la tristesse, la rage, la haine, l'envie de se venger. La violence est un piège dont il est difficile de sortir. Il vaut mieux ne pas y entrer.

- **Refuse la violence** comme méthode pour te défouler quand tu es énervé, plutôt dépense-toi physiquement
- Refuse la violence pour régler les conflits avec tes frères et sœurs, tes camarades, des personnes dans la rue : **préfère toujours la communication**
- Quand on te provoque, on veut t'entraîner dans la violence, on se moque de toi ou on te rejette, avant de réagir et de cogner, essaie de faire **autre chose** :
 - reste calme (compte jusqu'à dix ou plus, souffle, respire profondément)
 - retourne-toi et va-t'en
 - parle-en avec un ami
 - autre chose qui te convient
- Quand tu es triste ou en colère contre quelqu'un, parle, **exprime-toi**, dis-le à une personne de confiance de manière à faire sortir la violence qui est en toi et à **trouver une solution**.

Savoir ce qu'est l'abus sexuel

Djeuffu say say

L'abus sexuel c'est quand quelqu'un :

- touche une partie de ton corps, quelle qu'elle soit, d'une manière qui te gêne ;
- touche tes parties intimes
- te fait toucher ses parties intimes
- veut te voir nu(e)
- te fait voir des images sexuelles
- te fait des suggestions sexuelles
- fait des commentaires à caractère sexuel au sujet de ton corps
- dit qu'il/elle veut avoir des rapports sexuels avec toi
- tente ou te force à avoir des relations sexuelles avec lui/elle.

L'abus sexuel est interdit par la Loi, c'est un délit.

Toute personne qui commet un abus sexuel sur un enfant doit aller en prison.

Savoir où chercher de l'aide en cas de problème

Xam fou ngey woutee
wallou sa bo nekké
si diaffé diaffé

Localité

AEMO

Adresse

Numéro de
téléphone

Personne
de contact

Centre Conseil Adolescent

Adresse

Numéro de
téléphone

Personne
de contact

Centre de promotion et réinsertion sociale (CPRS)

Adresse _____

**Numéro de
téléphone** _____

**Personne
de contact** _____

Service Départemental de l'Action Sociale (SDAS)

Adresse _____

**Numéro de
téléphone** _____

**Personne
de contact** _____

Centre de santé (la sage femme, l'infirmier, le médecin)

Adresse _____

**Numéro de
téléphone** _____

**Personne
de contact** _____

Ecole (directeur, enseignant, conseiller)

Adresse _____

Numéro de
téléphone _____

Personne
de contact _____

Police

Adresse _____

Numéro de
téléphone _____

Personne
de contact _____

Gendarmerie

Adresse _____

Numéro de
téléphone _____

Personne
de contact _____

Autres

Écris ici les personnes de ta famille ou de ta communauté à qui tu peux t'adresser en cas de problème

Nom

**Numéro de
téléphone**

Nom

**Numéro de
téléphone**

Nom

**Numéro de
téléphone**

Nom

**Numéro de
téléphone**

Nom

**Numéro de
téléphone**

Avec le soutien de

