

Parent

j'sais pas
quoi faire

Je suis
mélangé(e)

Famille

je me sens
seul(e)

je suis
stressé(e)

SE DIVERTIR :
ART · MUSIQUE

Écrire

VOIR DES
AMIS

Inspirer
Expirer

S'amuser!

FAIRE DU
SPORT

je me sens
triste

à un
adulte de
CONFIANCE

je suis en
colère

téléphoner à
quelqu'un

SE CONFIER

je pense
que c'est de
ma faute

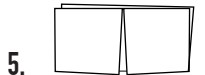
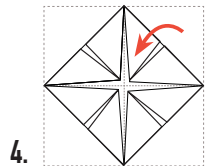
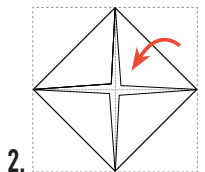
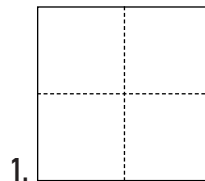
VIOLENCE

j'ai
peur

Enfants

Instructions

1. Plier la feuille dans le sens vertical, la déplier et la plier de nouveau dans le sens horizontal.
Il y aura 4 carrés égaux.
2. Placer le côté coloré vers la table et rabattre les coins vers le centre de la feuille.
3. Retourner la feuille de façon à ce que les coins pliés soient vers la table.
4. Plier à nouveau les coins vers le centre.
5. Plier la forme en deux.
6. Glisser les doigts dans les « pochettes carrées » extérieures pour former le coin coin.



Je suis quelqu'un d'important et je prends soin de moi

Cet outil « coin coin » s'adresse à tous les enfants puisqu'il suggère des idées d'actions possibles face au stress. Il peut aider notamment les enfants qui vivent dans une famille où il y a des chicanes, mais pas des chicanes normales ; des familles où il y a de la violence conjugale.

Il est important de trouver des moyens pour se sentir mieux quand on vit des situations difficiles à la maison :

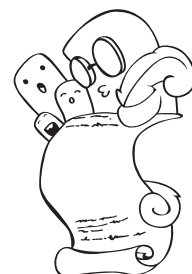
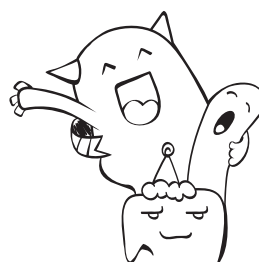
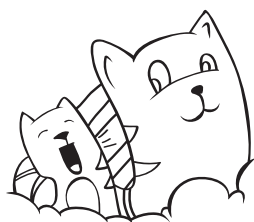
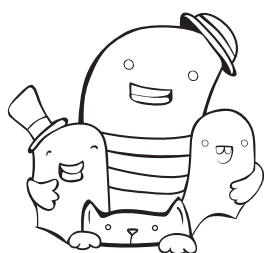
- **S'amuser :** *Je peux faire quelque chose qui m'amène à m'amuser, qui me fait rire ou qui m'aide à décrocher de la situation difficile. Par exemple, regarder un film amusant, lire un livre de farces, faire un jeu que j'aime seul ou avec mes amis, ...*
- **Voir ses amis :** *Je peux jaser avec des amis pour me changer les idées.*
- **Faire du sport ou des activités physiques :** *Je peux faire du sport ou une activité physique (vélo, ballon, soccer, hockey, patin, basketball, tennis, gymnastique, ...) ou en regarder.*
- **Inspirer/expirer :** *Je peux faire des exercices de respiration, de relaxation, de méditation, ...*
- **Se confier à un adulte de confiance :** *Je peux parler de ce que je vis à un adulte en qui j'ai confiance autour de moi afin de me libérer des soucis qui sont trop lourds à porter par moi seul. Par exemple, aux intervenants (psychologue, t.s., professeur, ...) de l'école.*
- **Téléphoner à quelqu'un de confiance :** *Je peux prendre le téléphone et contacter un(e) ami(e), un adulte ou une ressource qui peut m'écouter. Tel Jeunes est disponible 24 h sur 24 h au téléphone 1-800-263-2266, par textos 514-600-1002 ou sur leur site pour clavarder.*
- **Se divertir : arts/musique :** *Je peux écouter ou faire de la musique, danser, peindre, bricoler, ...*
- **Écrire :** *Je peux me défouler dans mon journal intime, dessiner, écrire une histoire, ...*

Je suis quelqu'un d'important et je prends soin de moi

Il est important de retenir que **les enfants qui vivent dans une famille où il a de la violence conjugale ne sont pas responsables** de ce qui se passe et ne peuvent pas arrêter cette situation.

C'est aux adultes que revient la responsabilité d'arrêter cette violence. Les enfants peuvent demander de l'aide ou prendre des moyens (comme les exemples nommés plus haut : écrire, parler à quelqu'un de confiance, s'amuser, ...) bref faire des activités qu'ils aiment pour prendre soin d'eux et se sentir mieux.

Je suis quelqu'un d'important et je prends soin de moi



Tel Jeunes est disponible 24 h sur 24 h au téléphone 1-800-263-2266, par textos 514-600-1002 ou sur leur site pour clavarder.
Pour en savoir davantage, consultez le guide au www.tablesviolenceconjugale03.com