LIMITO'MÈTRE :
Quand un adulte dépasse les limites

Le **Limito'Mètre**, c'est ton outil pour **reconnaître ce qui est ok** ou **pas ok** et savoir quoi faire. Si un adulte te demande de garder un secret qui **te met mal à l'aise, touche ton corps sans ton accord** ou te fait peur, tu peux en parler à un **adulte de confiance** ou **appeler le 119**.

MOUV' ENFANTS

Relations protectrices et sécurisantes TU ES EN SÉCURITÉ	Respecte ton intimité.
	Frappe avant d'entrer dans ta chambre.
	Respecte ton refus d'un câlin ou d'un bisou.
	T'écoute lorsque tu exprimes un malaise.
	Te protège et te rassure.
	Respecte ton corps et tes limites.
Limites floues et comportements inquiétants CE N'EST PAS NORMAL. TU PEUX EN PARLER À UN ADULTE DE CONFIANCE.	Veut toujours être seul avec toi.
	Te demande de garder certains secrets.
	Parle de sa vie intime ou sexuelle avec toi.
	Te fait sentir "spécial(e)" par rapport aux autres enfants.
	Devient jaloux de tes amis ou de tes relations.
	Entre dans la salle de bain sans nécessité.
	Fait des commentaires sur ton corps.
Emprise et sexualisation SITUATION DANGEREUSE. IL FAUT DEMANDER DE L'AIDE RAPIDEMENT.	Te montre des images ou vidéos sexuelles.
	Pose des questions sur ta sexualité.
	Insiste pour te voir nu(e).
	Te photographie dans des situations intimes.
	Te demande des massages ou te masse.
	Fait des blagues sexuelles qui te mettent mal à l'aise.
	Utilise le chantage affectif pour obtenir ton silence.
Agressions sexuelles C'EST UNE VIOLENCE SEXUELLE. IL FAUT DEMANDER DE L'AIDE RAPIDEMENT.	Te touche les parties intimes.
	T'oblige à le toucher.
	T'embrasse de façon sexuelle.
	Se frotte contre toi.
	T'oblige à regarder des actes sexuels.
	T'expose volontairement à sa nudité pour t'exciter ou t'impliquer.
Viols et actes criminels C'EST UN CRIME. IL FAUT DEMANDER DE L'AIDE RAPIDEMENT.	Pénétration digitale.
	Pénétration avec un objet.
	Rapport sexuel imposé.
	Menaces pour obtenir des actes sexuels.
	Violence physique associée.
	Menaces contre ta famille ou tes proches.



LE LIMITO'MÈTRE, POURQUOI CET OUTIL ?

Chaque année en France, des centaines de milliers d'enfants subissent des violences de la part d'adultes: physiques, sexuelles, psychologiques. Dans la grande majorité des cas, ces violences ne sont jamais signalées.

POURQUOI ?

Parce que les enfants ne savent pas toujours mettre des mots sur ce qu'ils vivent. Parce qu'ils ne savent pas que ce qu'ils subissent n'est pas normal. Parce qu'ils ne savent pas à qui en parler.

LE LIMITO'MÈTRE EST UN OUTIL PÉDAGOGIQUE SIMPLE,

Conçu pour les enfants qui savent lire. Il leur permet de reconnaître ce qui est ok ou pas ok dans la relation avec un adulte, d'identifier ce qu'ils ressentent, et de savoir comment réagir et vers qui se tourner.

LE RESPECTOMÈTRE DES TOUT-PETITS



Ce n'est jamais de ta faute. Des adultes peuvent t'aider.
Tu peux parler, tu ne seras pas puni.e.



QR code : Conseil d'utilisation

MOUV' ENFANTS

JE ME SENS BIEN JE SUIS EN SECURITE





Je dors paisiblement

Je fais un câlin ou un bisou quand j'ai envie







Je suis écouté.e



Je peux parler à un adulte de confiance et parler encore



Je peux dire non ou stop

ÇA NE VA PAS !



J'ai peur d'un adulte



Je me sens triste et seul.e





On me dit un secret "bizarre"



Mon corps me dit que quelque chose ne va pas

C'EST GRAVE NON NON NON !





On me force à faire un bisou. Je ne veux pas



? Je suis souvent perdu.e / confus.e







On me tape/ me crie dessus



On vient dans mon lit. Je ne veux pas

On touche/ prend en photo mes parties intimes





On me force à me taire/ On me donne un cadeau en échange



On me force à regarder des images "bizarres"

CONSEIL D'UTILISATION DU RESPECTOMÈTRE.

Ce document vient en complément du respectomètre Mouv'Enfants
Le respectomètre est support de prévention et outil pour débloquer la parole.
Il est un point de départ pour faire parler les enfants.

Il est conseillé de l'utiliser **comme un outil de dialogue, et non comme un questionnaire** où l'adulte chercherait à faire révéler une situation personnelle.

À quoi sert le Respectomètre ?

Le Respectomètre permet à l'enfant de :

- reconnaître ce qui lui fait du bien et le rassure ;
- identifier les situations qui le mettent mal à l'aise ;
- comprendre qu'il a le droit de dire « non », « stop » et de demander de l'aide ;
- connaître des adultes de confiance auxquels il peut parler ;
- comprendre que ce n'est jamais de sa faute si un adulte dépasse ses limites.

Ce support donne donc des repères pour savoir comment reconnaître une situation et savoir quoi faire.

Combien de temps prévoir ?

Il pourrait être utiliser avec une animation courte : 10/15 minutes
Idéale pour une première découverte.

2 MINUTES : INTRODUCTION : « AUJOURD'HUI, ON VA PARLER DE CE QUI NOUS FAIT NOUS SENTIR BIEN, DE CE QUI PEUT NOUS METTRE MAL À L'AISE ET DE CE QU'ON PEUT FAIRE QUAND QUELQUE CHOSE NE VA PAS. »

8 MIN : DÉCOUVERTE DES 3 COULEURS ET DISCUSSION AUTOUR DE QUELQUES SITUATIONS.

DÉCOUVERTE DU VERT – EN DEMANDANT :

• « Qu'est-ce que tu vois ? »
• « Que fait le petit garçon / la petite fille ? »
• « Comment se sent-il / elle ? »
• « Est-ce qu'il / elle a l'air content(e) ? »
• « Est-ce que ça lui plaît ? »
• « Qu'est-ce qui nous montre qu'on est bien ? »
• « Quand on est bien, comment est notre visage ? Et notre corps ? »
• « Est-ce qu'on peut dire oui quand on est d'accord ? »

DÉCOUVERTE DE L'ORANGE – EN DEMANDANT :

• « Qu'est-ce que tu vois ? »
• « Comment se sent l'enfant ? »
• « Est-ce qu'il / elle a l'air bien ou pas très bien ? »
• « Est-ce qu'il / elle a l'air gêné(e), triste ou inquiet / inquiète ? »
• « Que peut-on sentir dans son corps quand quelque chose ne nous plaît pas ? »
• « Est-ce qu'on peut avoir envie de partir ? »
• « Est-ce qu'on peut ne pas aimer quelque chose, même si on ne sait pas dire pourquoi ? »
• « Est-ce qu'on peut dire non quand on n'aime pas ? »
• « Qu'est-ce qu'on peut faire si quelque chose nous gêne ? »

DÉCOUVERTE DU ROUGE – EN DEMANDANT :

• « Qu'est-ce que tu vois ? »
• « Comment se sent l'enfant ? »
• « Est-ce qu'il / elle a l'air d'avoir peur ou d'être très triste ? »
• « Est-ce qu'il / elle veut que ça s'arrête ? »
• « Que peut-il / elle dire ? »
• « Peut-il / elle dire STOP ? »
• « Que peut-il / elle faire pour s'éloigner ? »
• « Qui peut venir l'aider ? »
• « Quels sont les grands qui peuvent nous aider ? »
• « Si le premier grand ne nous écoute pas, qu'est-ce qu'on peut faire ? »

5 MIN : CONCLUSION

Faire retenir 3 messages essentiels :

Je peux dire NON. Je peux dire STOP. Je peux aller chercher un adulte pour m'aider.

COMMENT L'ADULTE DOIT-IL UTILISER L'AFFICHE ?

L'adulte peut commencer en disant : « Ici, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. On va simplement apprendre à reconnaître ce qui nous fait du bien, ce qui nous met mal à l'aise et ce qu'on peut faire quand quelque chose ne va pas.»

Utiliser des mots très simples : aimer, ne pas aimer, bien, pas bien, content, triste, peur, gêné, stop, non, aider, parler.
Éviter autant que possible les formulations trop abstraites.

Le plus important est de ne pas partir directement des situations graves. C'est à dire en commençant par le vert, puis l'orange et enfin le rouge.
L'adulte peut montrer une illustration et demander :
« Qu'est-ce que tu vois ? »
« Que se passe-t-il ? »
« Comment se sent le personnage ? »
« À ton avis, qu'est-ce qu'il / elle aimerait ? »
« Est-ce que ça lui plaît ? »
« Est-ce qu'il / elle veut que ça continue ? »
« Que pourrait-il / elle faire ? »
« Qui pourrait l'aider ? »
« Qu'est-ce qu'on pourrait lui dire pour l'aider ? »

À ÉVITER

- « Est-ce que ça t'est déjà arrivé ? »/ « Qui t'a fait ça ? »
- « Est-ce que quelqu'un te touche ? »
- Demander aux enfants de raconter des expériences personnelles devant le groupe.

Cela pourrait mettre un enfant en difficulté et transformer une animation de prévention en interrogatoire.

Enfin l'adulte doit rappeler *« Si quelque chose te met mal à l'aise, même si tu ne sais pas si c'est grave, tu peux en parler. Et si le premier adulte ne t'écoute pas, tu peux continuer à chercher quelqu'un qui t'aidera. »*

Si un enfant se confie pendant l'animation
Si un enfant dit par exemple : « Moi, ça m'est arrivé… »
L'adulte doit :

- Écouter calmement
- Laisser l'enfant parler avec ses propres mots.
- Croire et rassurer
- Dire par exemple :

« Tu as bien fait d'en parler. » / « Je t'écoute. » / « Ce n'est pas ta faute. / « Je vais chercher de l'aide pour te protéger. »

Les recommandations professionnelles insistent notamment sur le fait d'écouter, de ne pas culpabiliser l'enfant, de ne pas minimiser ce qu'il raconte et de lui permettre de s'exprimer à son rythme.

NE PAS CHERCHER À ENQUÊTER

Éviter les questions du type :
« Pourquoi tu n'as pas dit non ? » / « Pourquoi tu n'es pas parti ? »
« Tu es sûr ? »
« Quand exactement ? Combien de fois ? »

L'adulte n'a pas à mener l'enquête lui-même.
Aussi, il ne faut pas promettre de garder le secret
Ne pas dire *« Je ne le dirai à personne. »* mais plutôt préférer : *« Je ne vais pas raconter ça à tout le monde, mais je dois en parler aux personnes qui peuvent t'aider et te protéger. »*

Pour une situation préoccupante concernant un enfant, le 119 – Allô Enfance en Danger peut conseiller les enfants (ici les adultes témoins de témoignages alarmants), 24 h/24 et 7 j/7. En cas de danger grave et imminent, les services d'urgence doivent être contactés.

Enfin, Le Respectomètre ne doit pas servir uniquement en cas de problème
Il peut être utilisé régulièrement, même lorsqu'il n'y a aucun problème identifié (avant les périodes de vacances dans les écoles par exemple) puis quelques rappels dans l'année.
Il peut également servir dans les centres de loisirs, à la maison :
Un parent peut reprendre une ou deux situations de l'affiche pendant une discussion ordinaire.
Avec un professionnel (médecin , psychologue...)
L'affiche peut rester visible afin que l'enfant puisse revenir dessus ultérieurement.
L'idée est que l'enfant connaisse déjà le message avant d'être confronté à une situation difficile.

www.mouvenfants.fr

NOUS REMERÇIONS NOTRE COMITÉ MOUV'ENFANTS DUNKERQUE QUI EST À L'INITIATIVE ET AU DEVELOPPEMENT DE CET OUTIL.