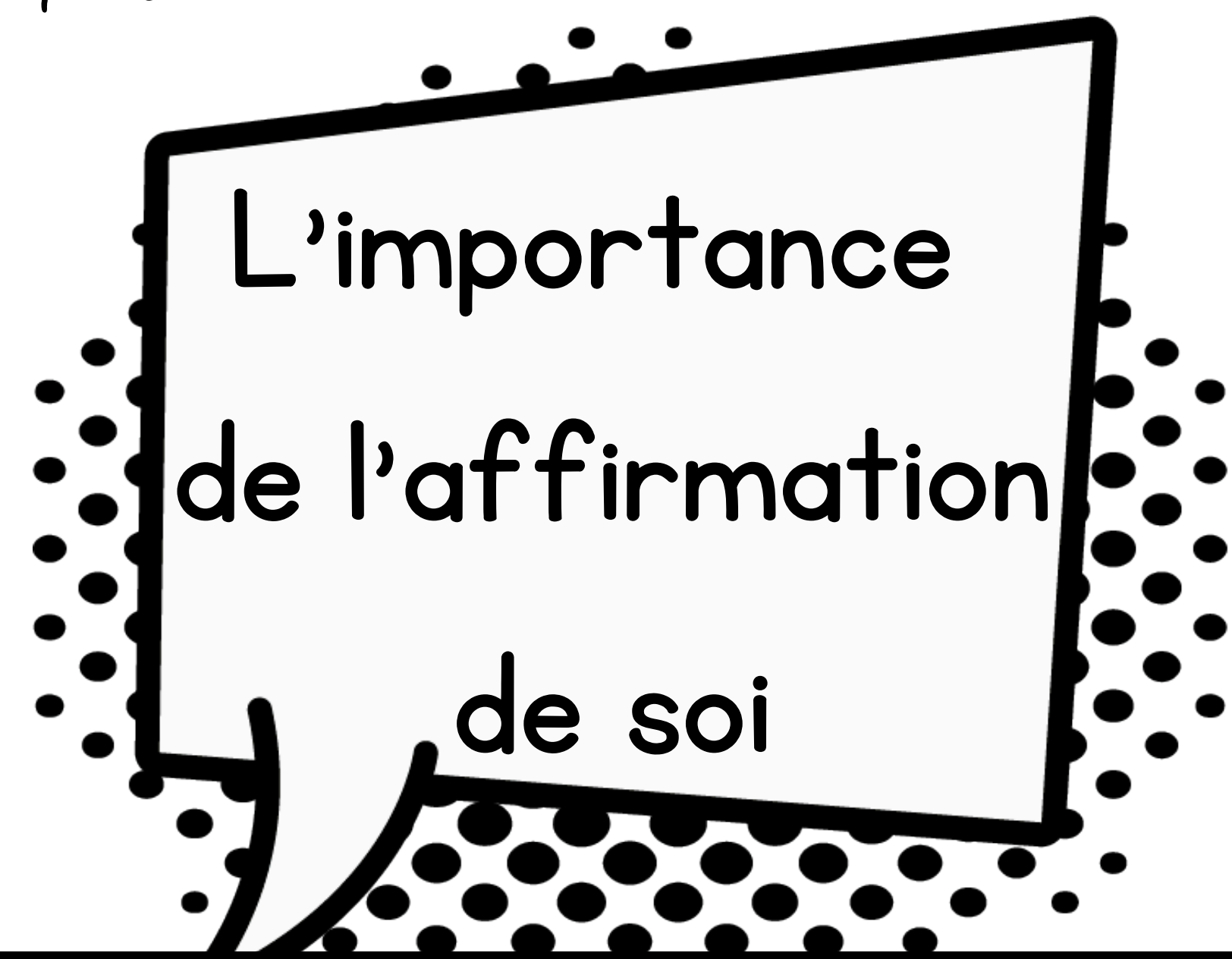




teacherpirouette



# Aider les enfants à dire NON et à se respecter



## Mettre en avant ses OUI

Aidez-les à réfléchir à leurs priorités et à ce qui compte vraiment pour eux. Cela les aidera à comprendre les raisons de leur refus.

## Proposer une alternative

Expliquer que le NON n'est pas une fin en soi. Offrir des alternatives permet de rester collaboratif tout en préservant ses limites, comme jouer à un autre jeu.

## Comprendre les raisons de leurs OUI passés

Discutez des situations où ils ont dit OUI sans être à l'aise. Quels en étaient les bénéfices ? Cela les aidera à éviter de retomber dans les mêmes pièges à l'avenir.

## Dire NON de manière appropriée

Apprenez aux enfants à bien choisir leurs moments de refus. Refuser de travailler avec un camarade simplement parce qu'on ne l'aime pas n'est pas un bon motif. Encouragez-les à réfléchir à la situation : "Est-ce que je dis NON parce que je suis mal à l'aise ou parce que je veux éviter un travail d'équipe qui est important ?"

## Conseils pratiques

- Modéliser le NON bienveillant : Montrez-leur, par votre exemple, comment vous exprimez vos propres limites sans culpabilité.
- Utiliser des mises en situation : Créez des scénarios où ils doivent dire NON pour qu'ils puissent s'exercer dans un environnement sûr.
- Reconnaître et valider leurs émotions : Encouragez-les à exprimer leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, et montrez que toutes les émotions ont leur place.

## Dire NON, c'est s'assurer que nos OUI ont du sens.

Apprenez-leur que refuser n'est pas être égoïste, mais c'est respecter leurs propres besoins et valeurs. Aider un enfant à dire NON, c'est lui permettre d'exister pleinement dans ses choix et de renforcer son identité.

Dire NON est un acte de respect envers soi-même qui préserve notre temps, notre énergie et nos valeurs. Pour les enfants, apprendre à s'affirmer est essentiel pour leur développement personnel.

### Pourquoi est-ce difficile pour les enfants ?

- Pression sociale : Beaucoup d'enfants, comme Francisco, ressentent le besoin de plaire aux autres, ce qui peut mener à l'acceptation de situations qui les mettent mal à l'aise, voir pire.
- Habitudes d'acceptation : Dire OUI devient une habitude sociale, souvent sans réflexion sur les conséquences, les amenant à se sentir épuisés et invisibles.





# Toi aussi tu peux dire NON !

Conseils simples  
pour dire NON

## 1. ÉCOUTE CE QUE TU RESSENS

Si tu es mal à l'aise  
avec une situation,  
n'hésite pas à le dire.



Pourquoi dire  
NON c'est  
important ?

## 1. ÊTRE SOI-MÊME

Dire NON aide à se sentir bien dans sa peau et à se respecter. Quand on dit OUI tout le temps, on risque de perdre de vue qui nous sommes.

## 2. UTILISE LE NON POUR RESTER FIDÈLE À TOI-MÊME

Dire NON montre que tu sais ce que tu veux et que tu respectes tes goûts.

## 2. ÉCOUTER SES SENTIMENTS

Si quelque chose ne te plaît pas, il est normal de le dire !

## 3. PROPOSE UNE ALTERNATIVE

Si on te demande de faire quelque chose que tu n'aimes pas, essaie de proposer un autre jeu ou activité que tu préfères.



2 exemples

1. Quand Jules propose d'embêter les filles, tu peux dire :  
"Non merci, je préfère jouer à autre chose."



2. Quand quelqu'un se moque, tu peux soutenir ton camarade et affirmer tes valeurs : "C'est pas sympa de se moquer !"



Message encourageant

**ÊTRE TOI-MÊME, C'EST CE QUI FAIT DE TOI UNE PERSONNE UNIQUE !**

Chaque fois que tu exprimes ce que tu ressens, tu deviens plus fort. N'oublie pas que tu as le droit d'exprimer tes opinions et que ta voix compte !







teacherpirouette

Pourquoi dire  
NON c'est  
important ?

1.

2.

# Toi aussi tu peux dire NON !



Conseils simples  
pour dire NON

1.



2.



3.

2 exemples

1.

2.

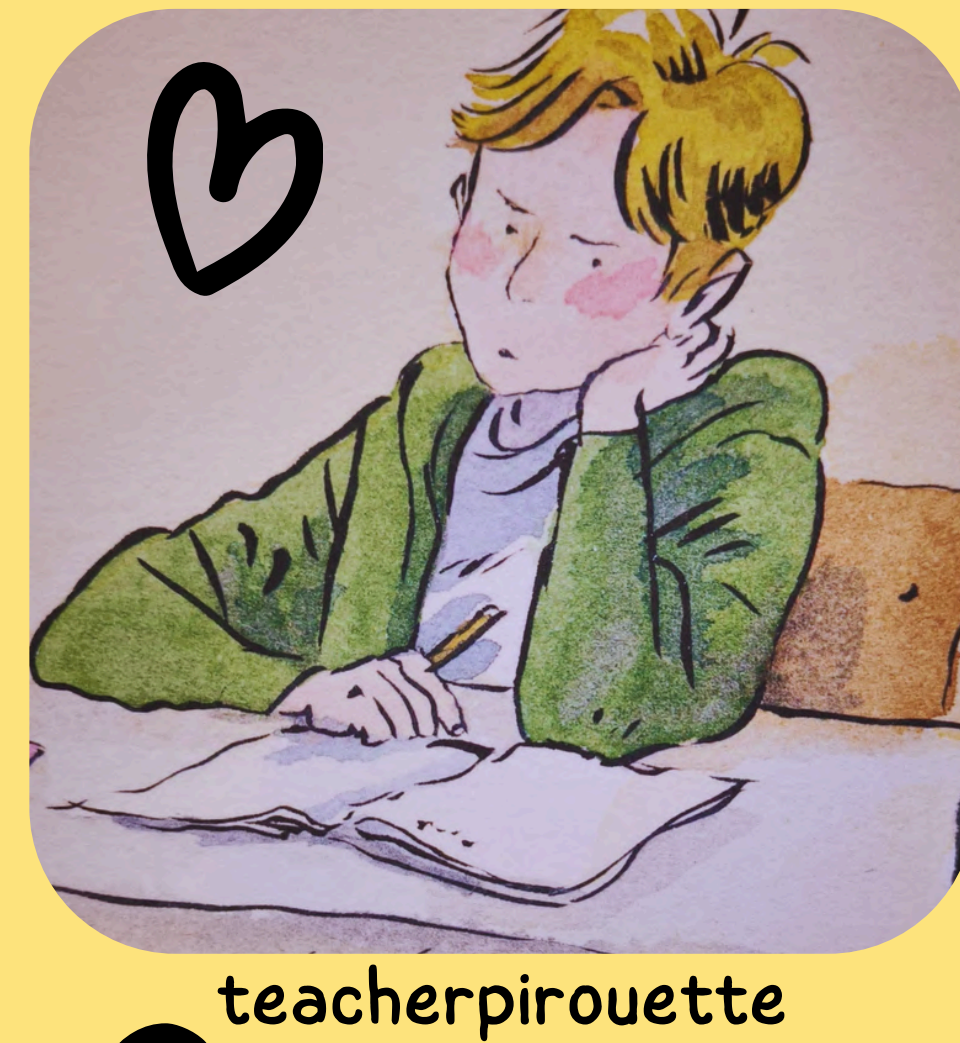


Message encourageant





# Les émotions des personnages



teacherpirouette

Choisis la réponse qui correspond le mieux aux émotions ressenties par Francisco dans différentes situations.

Lorsque les garçons se moquent de Victoria, Francisco ressent :

- \* de la joie.
- \* de la tristesse.
- \* de la colère.

Quand Francisco joue au foot avec ses camarades, il se sent :

- \* Heureux
- \* Mal à l'aise
- \* Excité

Quand Francisco se regarde dans le miroir et souhaite être "plus grand, plus fort, courir plus vite," il se sent :

- \* Confiant
- \* Inquiet
- \* Fier

Quand il défend Victoria, il se sent :

- \* Fier
- \* Effrayé
- \* Indifférent

Mon prénom : \_\_\_\_\_



# Quand dire NON est difficile

teacherpirouette

Souviens-toi d'un moment où tu as dit  
OUI alors que tu voulais dire NON.

Écris quelques phrases pour expliquer ce qui s'est  
passé, ce que tu as ressenti. Que ferais-tu  
différemment maintenant ?



Par exemple, est-ce qu'on  
t'a déjà poussé à faire quelque  
chose qui ne te plaisait pas,  
comme jouer à un jeu que tu  
n'aimes pas, te moquer de  
quelqu'un, ou dire que tu aimais  
quelque chose juste pour faire  
plaisir aux autres ?



\* Écris quelques phrases pour expliquer ce  
que tu as ressenti à ce moment-là.

Voici des questions pour t'aider : Était-ce difficile ?

Comment te sentais-tu (mal à l'aise, triste, énervé...)?

\* Pourquoi as-tu dit OUI ? ➡ Pour faire plaisir à un  
ami ? Pour éviter que quelqu'un se fâche ?  
Pour te sentir accepté(e) ?



\* Réfléchis à ce que tu pourrais faire  
différemment maintenant.

Cherche des solutions pour la prochaine fois :  
Préparer une réponse simple : Si tu n'es pas à  
l'aise, que pourrais-tu dire pour exprimer ton  
choix ?

Par exemple : « Je préfère ne pas faire ça. » ou « Ce  
n'est pas pour moi, mais on peut trouver autre chose à faire  
! »

\* Écouter tes émotions : Comment savoir si une  
situation ne te plaît vraiment pas ? Parfois, si tu  
te sens tendu(e) ou triste, c'est un  
signe que tu dois dire ce que  
tu ressens.



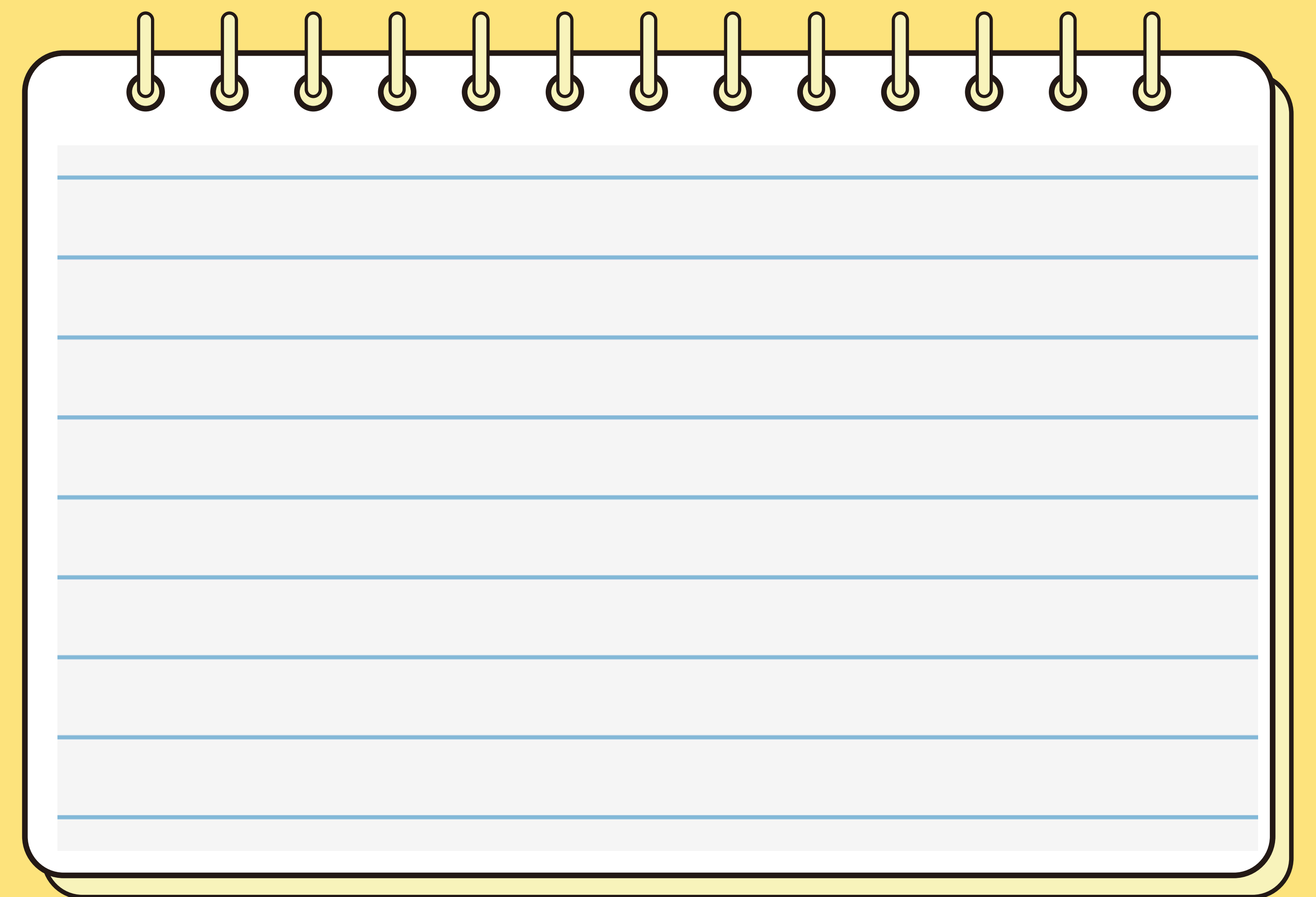
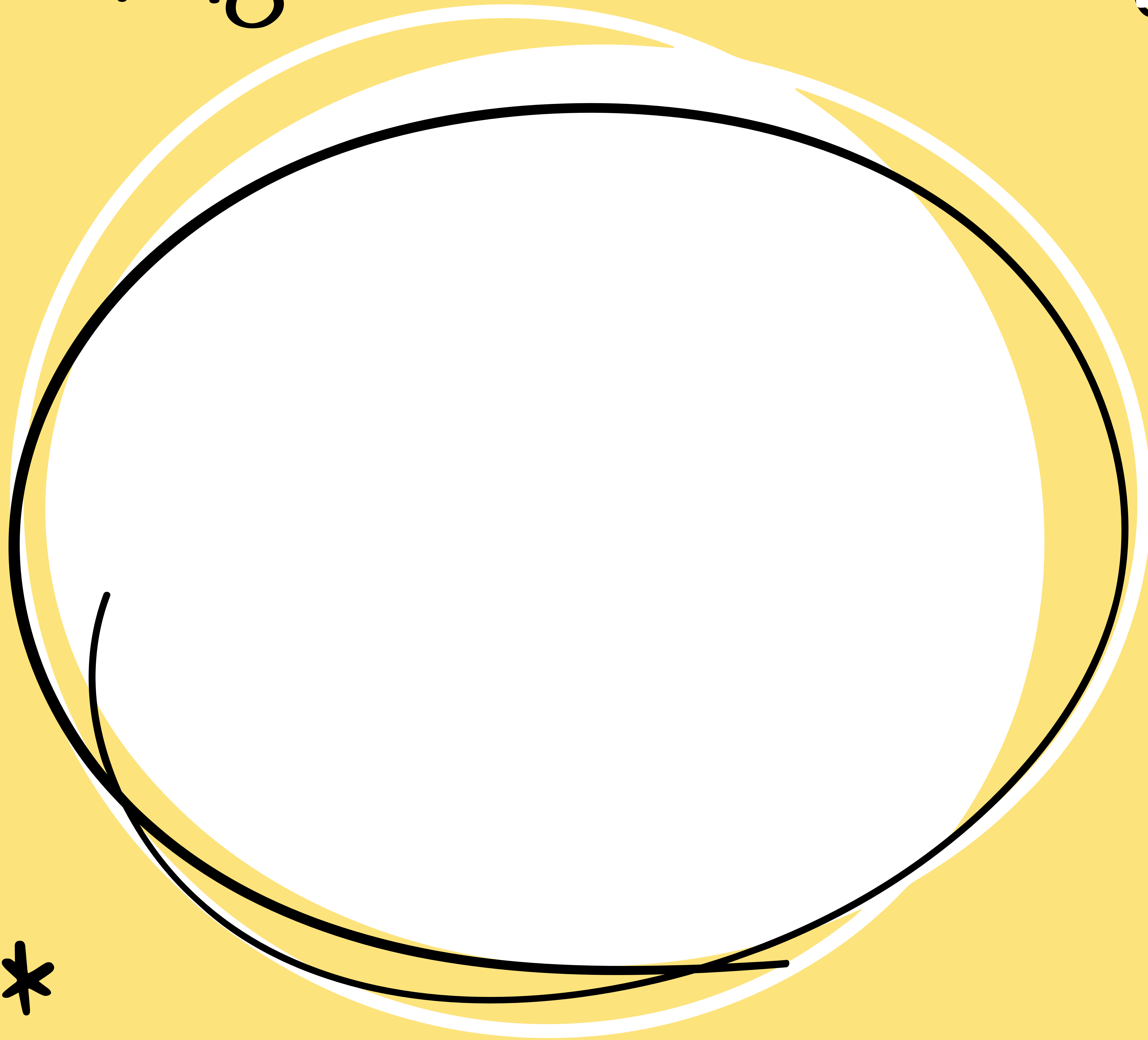
Mon prénom : \_\_\_\_\_



# Mon NON de Courage



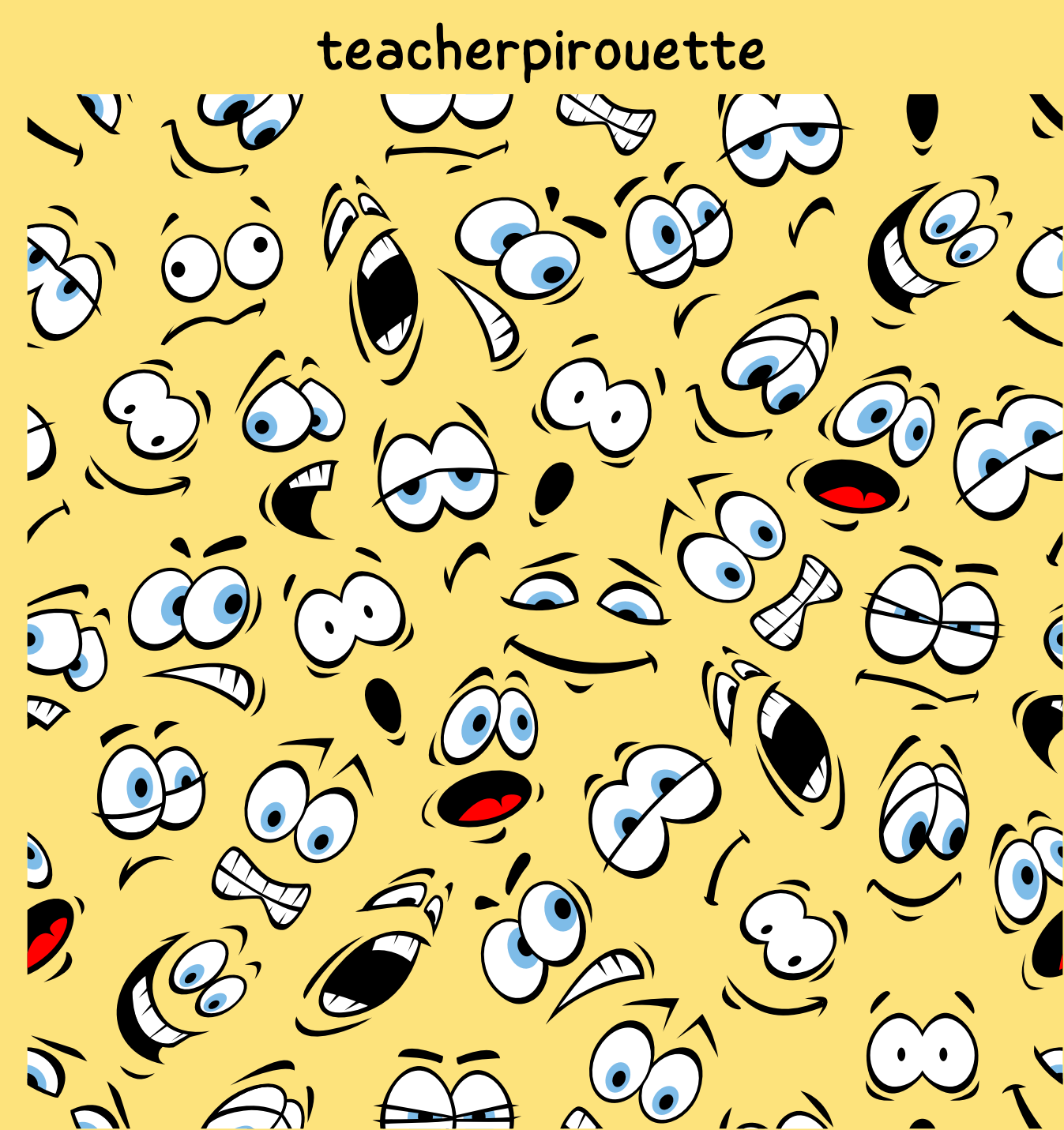
Dessine une scène où tu te sens fort(e) et fier(e) d'avoir dit NON. Ajoute un petit texte expliquant pourquoi c'était important pour toi.



Mon prénom : \_\_\_\_\_



# Des émotions à profusion !



Mon prénom : \_\_\_\_\_

Associe chaque expression  
à la bonne émotion ou au bon sentiment.

Avoir le cœur léger

Se sentir comme un poisson dans l'eau

Être sur un petit nuage

Avoir un cœur de pierre

En rester baba

Sauter de joie

Broyer du noir

Avoir le moral à zéro

Avoir la moutarde qui monte au nez

confiance

enthousiasme

surprise

tristesse

colère

insensibilité

joie

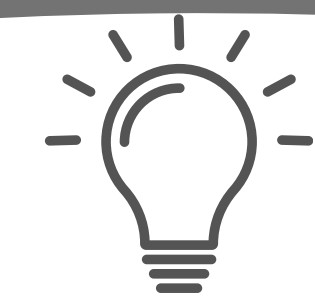
découragement

soulagement



# Émotions en action

Choisis 4 expressions. Puis, crée une phrase qui montre comment cette émotion peut être vécue dans une situation.



Exemple : "Sauter de joie"  
"Quand j'ai appris que j'avais réussi mon  
contrôle, j'ai sauté de joie !"

Mon prénom : \_\_\_\_\_