

Mon corps m'appartient (Filliozat)
C'est à moi ! Mon corps, mes choix (Poncet),

Public 7–12 ans.

1. Séance 1 – Mon corps, c'est moi

Objectif : poser les bases « mon corps m'appartient », vocabulaire du corps, zones publiques / privées / intimes.

Supports :

- *Mon corps m'appartient – Respect, intimité, consentement, parlons-en* (Filliozat, Nathan).
- Silhouette ou schéma du corps.

Pistes d'activités :

- Lecture guidée de quelques doubles pages sur le fonctionnement du corps, l'intimité corporelle, ce qui est acceptable ou non.
 - Travail sur la silhouette :
 - nommer les parties du corps, y compris les organes sexuels, avec les « bons mots »;
 - colorier en trois couleurs : « on peut montrer », « c'est privé », « c'est intime ».
 - Discussion cadrée :
 - « Qu'est-ce que ça veut dire que mon corps m'appartient ? »
 - « Qui a le droit de voir/toucher quoi, dans quelles conditions ? (médecin, parent, inconnu...) ».
-

2. Séance 2 – C'est à moi, mes choix

Objectif : travailler le droit de dire non, la notion de choix, le consentement dans les situations du quotidien.

Supports :

- *C'est à moi ! Mon corps, mes choix* – Marjorie & Sandrine Poncet (Les P*Nuts).

Pistes d'activités :

- Lecture de l'album, en s'arrêtant sur les scènes où l'enfant :
 - se sent mal à l'aise;

- hésite;
 - dit non ou aurait besoin de dire non.
 - Brainstorming : repérer les phrases où le personnage affirme ses limites (« je n'ai pas envie », « je ne suis pas d'accord »).
 - Jeu de rôle très cadré (en binômes) :
 - un élève propose une situation simple (jeu, câlin, photo, blague lourde),
 - l'autre s'entraîne à dire non clairement, puis à demander de l'aide à un adulte si l'autre insiste.
-

3. Séance 3 – Ce qui est OK / pas OK (loi, règles, protection)

Objectif : articuler les deux livres pour distinguer :

- situations normales, gênantes, interdites;
- ce que dit la loi sur les violences sexuelles, l'intimité, le respect du corps.

Supports :

- Extraits de *Mon corps m'appartient* où Filliozat explicite ce qui n'est « pas acceptable », la loi, les secrets « poison », la difficulté de parler.
- 4–6 scènes inspirées de *C'est à moi...* (dessins ou textes courts).

Pistes d'activités :

- Classement en trois colonnes :
 - « C'est OK » (jeu respectueux, câlin avec accord, examen médical avec parent)
 - « Ça me gêne » (insistance, moquerie, questions intrusives)
 - « C'est interdit / dangereux » (contact intime imposé, menace, secret qui fait peur).
 - Pour chaque scène, rappeler la règle :
 - « La loi interdit... »;
 - « Tu as toujours le droit de dire non / de partir / d'en parler à un adulte ».
-

4. Séance 4 – Secrets, parole et adultes de confiance

Objectif : faire le lien entre consentement, secrets, parole et demande d'aide.

Supports :

- Pages de *Mon corps m'appartient* sur les secrets « bonheur » / « poison » et la difficulté de parler.
- Album *C'est à moi...* pour exemples de situations où l'enfant n'ose pas toujours dire.

Pistes d'activités :

- Discussion guidée :
 - « C'est quoi un secret qui fait du bien ? C'est quoi un secret qui fait du mal ? »
 - « Quand un secret fait peur, est-ce qu'on doit le garder ? »
- Affiche « Mes adultes de confiance » :
 - en classe : lister les adultes de l'école;
 - individuellement : chacun note 2–3 adultes de confiance (famille, école, loisirs).
- Travail sur les phrases pour demander de l'aide :
 - « J'ai besoin de te parler de quelque chose qui me gêne... »
 - « Il s'est passé quelque chose et je ne suis pas d'accord... ».

5. Séance 5 – Synthèse créative : charte « Mon corps, mes choix »

Objectif : ancrer les messages des deux livres dans une production collective.

Supports : les deux ouvrages, affichages des séances précédentes.

Pistes d'activités :

- Relire quelques phrases fortes :
 - des pages « respect, intimité, consentement » (Filliozat),
 - des bulles ou formulations de l'enfant dans *C'est à moi...*
- En petits groupes, créer une mini-chartre ou des affiches :
 - « Mon corps m'appartient quand... »
 - « J'ai le droit de dire... »
 - « Les adultes doivent... »
- Affichage dans l'établissement (ou dans un espace plus discret selon le contexte), éventuellement présenté aux parents lors d'un temps d'échange.

Une séance cycle 3 clé en main,

centrée sur **le consentement et le droit de dire non**, à partir de *Mon corps m'appartient* (Filliozat) et *C'est à moi ! Mon corps, mes choix* (Poncet).

1. Repères généraux

- Niveau : cycle 3 (CM1–CM2–6e).
 - Durée : 55 minutes.
 - Thème : respect du corps, consentement, droit de dire non.
 - Supports :
 - *Mon corps m'appartient ! Respect, intimité, consentement, parlons-en* – Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat, Nathan.
 - *C'est à moi ! Mon corps, mes choix* – Marjorie & Sandrine Poncet (Les P*Nuts).
-

2. Objectifs et compétences

Objectifs pour les élèves

- Comprendre que leur corps leur appartient et qu'ils peuvent décider qui a accès à quoi, quand et comment.
- Distinguer quelques situations OK / gênantes / interdites.
- S'entraîner à dire non clairement dans des situations du quotidien (jeu, contact physique, photo...).
- Identifier au moins un adulte de confiance à qui parler si quelque chose les met mal à l'aise.

Liens avec les programmes

- EMC : droit à l'intégrité physique, respect de soi et des autres, égalité filles/garçons.
 - Éducation à la sexualité (EAS) : intimité, consentement, prévention des violences.
-

3. Matériel

- Exemple des deux livres (enseignant).
- Feuilles A4 pliées en trois colonnes : « C'est OK / Ça me gêne / C'est interdit ».

- 6–8 petites situations écrites sur des cartes (voir §5.b).
 - Tableau ou vidéoprojecteur pour écrire les phrases-clés.
-

4. Déroulé détaillé (≈ 55 min)

Phase 1 – Mise en cadre et entrée dans le thème (10 min)

1. Rappel de règles de sécurité (3 min)

Dire aux élèves :

- « On va parler aujourd’hui du corps, de ce qui est OK ou pas. »
- « Chacun a le droit de ne pas raconter sa vie privée. »
- « On ne se moque pas. On écoute. Si quelque chose vous gêne, vous pouvez venir m’en parler après la séance. »

2. Question d’amorce (7 min)

- Au tableau : « Qu’est-ce que ça veut dire : *Mon corps m’appartient* ? »
 - Prise de quelques réponses (mots clés : décider, choisir, dire oui/non, se protéger...).
 - L’enseignant reformule :
 - « Mon corps, ce n’est pas le jouet des autres. C’est moi qui décide qui touche, qui regarde, et quand. »
-

Phase 2 – Lecture guidée croisée (15 min)

Objectif : poser les concepts avec un support rassurant.

1. Extrait 1 : Filliozat – 8 min

- Lire 2–3 doubles pages de *Mon corps m’appartient* où sont abordés :
 - l’idée que le corps appartient à l’enfant;
 - ce qui est acceptable / pas acceptable;
 - le principe de consentement.
- Questions flash après chaque double page :
 - « Qu’est-ce qui est important ici ? »
 - « Qui décide pour le corps de l’enfant ? »

2. Extrait 2 : Poncet – 7 min

- Lire 1–2 scènes de *C’est à moi !* où l’enfant :

- est gêné par un geste ou une demande;
- hésite à dire non;
- finit par poser une limite.
- Questions :
 - « À quel moment le personnage aurait aimé dire non ? »
 - « Qu'est-ce qu'il/elle ressent ? Comment on le voit ? »

L'enseignant inscrit au tableau deux phrases-clés :

- « Mon corps m'appartient. »
- « Je peux dire non si quelque chose me gêne. »

Phase 3 – Activité « C'est OK / Ça me gêne / C'est interdit » (15 min)

Objectif : distinguer les différents types de situations.

1. Distribution des feuilles (2 min)

- Chaque élève reçoit une feuille A4 divisée en trois colonnes :
 - C'est OK
 - Ça me gêne
 - C'est interdit

2. Lecture de situations (10 min)

Préparer en amont 6–8 petites scènes (ne pas viser le très traumatique; rester sur des exemples clairs, inspirés de ce que décrivent les deux livres).

Exemples :

- a) « Ton meilleur ami veut te prendre dans les bras pour te féliciter, tu es d'accord. »
- b) « Un camarade te fait un câlin, mais tu n'en as pas envie et tu le lui as déjà dit. Il recommence. »
- c) « Un adulte inconnu te demande un bisou, tu ne le connais pas. »
- d) « Le médecin t'examine, avec ton parent dans la pièce, et il t'explique ce qu'il fait. »
- e) « Quelqu'un te touche les parties intimes sans te demander, et te dit de ne le dire à personne. »
- f) « On insiste pour te prendre en photo alors que tu as dit non. »

Consigne :

- « Pour chaque situation, note son numéro dans la colonne que tu choisis : C'est OK / Ça me gêne / C'est interdit. »

3. Débrief collectif rapide (3 min)

- Reprendre 3–4 situations et demander :
 - « Qui a mis cette situation dans *C'est OK ? ... Ça me gêne ? ... C'est interdit ?* »
 - Faire expliciter les arguments (sans juger).
 - Rappeler les repères légaux et de protection pour les situations de type e) (contacts intimes imposés, secret imposé).
-

Phase 4 – Entraînement à dire non (jeu de rôle cadré) (10–12 min)

Objectif : pratiquer des formulations simples et assertives.

1. Modélisation par l'enseignant (3–4 min)

- L'enseignant joue une mini-scène avec un élève volontaire :
 - Ex : « Allez, viens, on joue à un jeu que tu n'aimes pas, je t'oblige. »
 - L'élève (coaché) répond : « Non, je n'ai pas envie. Arrête, ça me gêne. »
- Écrire au tableau quelques formules-clés :
 - « Non, je ne suis pas d'accord. »
 - « Arrête, ça me gêne. »
 - « Je n'aime pas ça, je veux que tu arrêtes. »

2. Travail en binômes (7–8 min)

- Par 2 :
 - un élève joue le rôle de celui qui insiste (sans agressivité extrême),
 - l'autre pratique une phrase de refus claire + éventuellement « Je vais le dire à un adulte. »
- Après 2–3 échanges, inversion des rôles.

3. Retour rapide (2–3 min)

- Demander :
 - « Est-ce que c'est facile de dire non ? »

- « Qu'est-ce qui aide ? (regarder dans les yeux, parler fort, se reculer, chercher un adulte...). »
-

Phase 5 – Qui peut m'aider ? (5 min)

Objectif : indiquer la voie vers les ressources adultes.

1. Question orale (2 min)

- « Si quelqu'un ne respecte pas ton non, ou si tu vis une situation *interdite*, à qui peux-tu en parler ? »

2. Liste au tableau (3 min)

- Écrire :
 - Parents ou proches
 - Enseignant·e / CPE / direction
 - Infirmier·e scolaire, médecin
 - Numéro 119 – Allô Enfance en Danger (si approprié dans ton cadre).

Insister : « Si un adulte te dit de garder un secret qui te fait peur ou te gêne, tu as le droit de le dire à un autre adulte. Tu ne fais rien de mal. »

5. Clôture et trace (5 min)

- Demander à quelques élèves de compléter la phrase :
 - « Aujourd'hui, j'ai retenu que... »
 - « ... j'ai le droit de dire non. »
 - « ... il y a des choses interdites, même si la personne dit de ne rien dire. »
 - « ... mon corps m'appartient. »
- Proposer, si possible, une petite trace écrite :
 - coller le tableau « C'est OK / Ça me gêne / C'est interdit » dans le cahier d'EMC,
 - recopier une phrase-clé (au choix) :
 - « Mon corps m'appartient, je peux dire non. »

6. Points de vigilance

- Ne pas demander d'exemples personnels explicites en collectif; laisser les élèves choisir ce qu'ils partagent.
- Observer les réactions : si un élève semble très touché, se rendre disponible après la séance.
- En cas de confidence de violence, suivre le protocole de l'établissement (réfèrent protection de l'enfance, direction, infirmier·e)