

Petit Guide Anti-Toxique

Reconnaître et Réagir



POUR LES 9-13 ANS



C'est quoi, une relation toxique ?

Une relation devient toxique quand quelqu'un te fait souvent te sentir mal, petit, ou en danger. Ça peut arriver à la maison, à l'école, au club de sport, dans la rue, ou encore en ligne.

3 signaux d'alarme à retenir :

1. *Tu as peur* : Ton ventre se serre quand cette personne arrive. Tu as peur de dire non.
2. *Tu te sens coupable tout le temps* : On te dit que c'est "de ta faute" même quand tu n'as rien fait.
3. *Tu n'as pas le droit d'être toi* : On se moque de ce que tu aimes, on t'empêche de voir tes amis, on contrôle ce que tu fais.

Règle d'or : Une personne qui t'aime vraiment ne te fait pas rétrécir. Elle te fait grandir.



Où ça peut arriver ?

La toxicité peut se trouver n'importe où.

Apprends à la repérer.

Voici des exemples:

Lieu	Exemple de toxicité	Phrase qui sonne l'alarme
À la maison	Un adulte qui crie, frappe, ou t'ignore pendant des jours	"Tu ne vauds rien" / "Personne ne te croira"
À l'école	Un ami qui te menace si tu parles à d'autres	"Si tu dis ça, je te déteste."
Au club de sport	Un coach qui humilie pour "motiver"	"Tu es nul, tu fais honte à l'équipe"
Dans la rue / En ligne	Un inconnu qui veut des secrets ou des photos	"Ne le dis à personne, c'est notre secret"

****Attention****: ces situations ne sont que des exemples. Si tu penses que ta situation est un peu différente, c'est tout à fait possible; cela ne veut pas dire que tes émotions ne sont pas valides.



Que faire ? Le plan S.T.O.P.

Tu as toujours le pouvoir d'agir pour ton bien être.
C'est ton droit. Voici 4 étapes:

S* = *Stop : Tu as le droit de dire "Arrête. Je ne veux pas."

T* = *Trouve un adulte de confiance :
Un prof, l'infirmière de l'école, ta tante, un parent d'ami.

O* = *Ose en parler : Les secrets qui font mal au ventre doivent sortir. Tu ne seras pas puni pour avoir dit la vérité.

P* = *Protège-toi : Si tu es en danger maintenant, va dans un lieu sûr et appelle le ***119***. C'est gratuit et tu n'as pas besoin de donner ton nom.



Amis toxiques VS Vrais amis

Tout le monde se dispute parfois, mais regarde la différence :

Un ami toxique...

Se moque de toi pour te blesser

Te force à faire des choses qui te font peur

Raconte tes secrets aux autres

Est content ou en colère quand tu rates quelque chose

Te dit que personne d'autre ne t'aimera

Un vrai ami...

Te taquine mais s'arrête si tu dis stop

Respecte quand tu dis "non"

Garde tes secrets en sécurité

Est fier de toi quand tu réussis et te soutient quand tu en as besoin

Te présente à d'autres copains



La négligence, c'est quoi ?

La négligence, c'est quand un adulte qui doit s'occuper de toi ne le fait jamais, et que tu n'es pas en sécurité en sa présence.

Ce n'est PAS de ta faute, et c'est ton droit de le signaler.

Exemples :

Tu n'as pas de vêtements propres ou adaptés au temps

Tu as souvent très faim et il n'y a rien à manger à la maison

Tu ne peux pas te laver ou dormir dans un lit

Tu es malade et personne ne t'emmène chez le docteur

Tu restes seul très longtemps alors que tu es trop jeune

Important : Si un adulte est juste "sévère" ou "fatigué", ce n'est pas de la négligence. La négligence, c'est quand tes besoins de base ne sont jamais respectés.



À qui parler ? Ta team de confiance

Fais une liste de 3 adultes à qui tu penses que tu peux parler. Demande-leur de parler en privé, dis-leur que c'est important.

Mes adultes de confiance :

Numéros utiles en France :

3018 : Pour le cyber-harcèlement. Gratuit et anonyme.

15 : Samu, si toi ou quelqu'un est blessé.

119 : Allô Enfance en Danger. Gratuit, 24h/24.
Tu peux appeler sans le dire à tes parents.



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*



Mon Journal Anti-Toxique

Remplis une page quand tu veux.

Cette semaine, j'ai osé...

☐ Dire "non" à quelque chose qui me gênait

☐ Parler à un adulte de confiance

☐ Défendre un copain

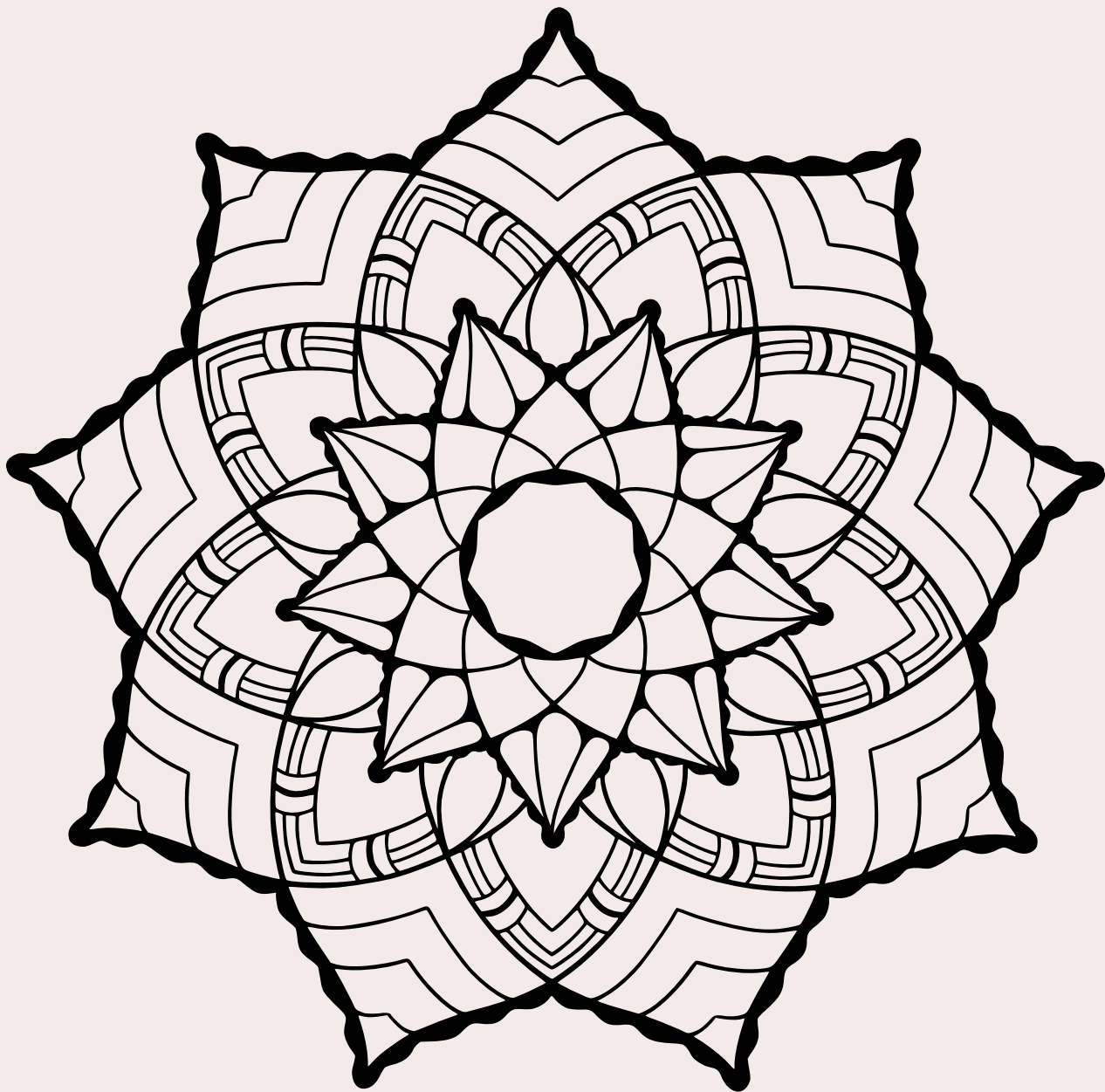
☐ M'éloigner d'une situation qui me rendait triste ou qui me mettait en danger

**Comment je me suis senti(e) après ?*

**Un super pouvoir que j'ai :*

Mon Journal Anti-Toxique

Colorie ce mandala pour apaiser ton anxiété.



Ce guide est pour toi

Parfois, des personnes nous font nous sentir mal, petit, ou en danger. Ce n'est jamais de ta faute.

Dans ce *Petit Guide Anti-Toxique*, tu apprends à :

- Reconnaître les *3 signaux d'alarme* d'une relation toxique
- Utiliser le *plan STOP* pour te protéger
- Faire la différence entre un vrai ami et un ami toxique
- Savoir *à qui parler* quand tu as un secret qui fait mal au ventre

Rappelle-toi : Tu as le droit d'être en sécurité. Tu as le droit d'être écouté. Tu as le droit de dire NON.

Si tu es en danger, appelle le 119.
C'est gratuit, 24h/24. Tu n'es pas seul.

