



ELTERN POST

ÉDITION
02/2025



ELTERNPOST gratuit
à télécharger



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

LA VIOLENCE EST PLUS QUE TU NE LE PENSES

Protéger, renforcer et accompagner les enfants

Chers parents, tuteurs et familles,

Élever des enfants est un cadeau et une grande responsabilité.
Chaque enfant a le droit d'être protégé et traité avec respect.

Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Où commence la violence ?

Et comment pouvez-vous renforcer votre enfant au quotidien pour qu'il sache :

« J'ai de la valeur ».

« J'ai le droit de dire non ».

« J'ai le droit de demander de l'aide ».

La protection contre la violence commence souvent là où nous nous y attendons le moins, dans le ton de la conversation, dans l'écoute, dans les situations quotidiennes.

Il ne s'agit pas de peur, mais de courage.

Pas de pouvoir, mais de confiance.

Votre équipe de l'Association bavaroise de protection de l'enfance



QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE ?

La violence n'est pas seulement synonyme de bleus. Elle peut avoir de nombreux visages, même silencieux, invisibles, quotidiens. Lorsque les enfants sont mis sous pression, ignorés ou contraints, cela peut les blesser psychologiquement, même si cela part d'une bonne intention.



Les formes de violence sont :

- Physique (p.ex. coups, attouchements brutaux)
- Mentale (p.ex. insulter, ignorer, menacer)
- Sexuelle (p.ex. attouchements inappropriés, parler aux enfants de sa propre sexualité)
- Négligence (p. ex. manque d'attention, de soins ou de protection)

Il ne s'agit pas d'être parfait, mais de regarder, de comprendre et d'apprendre.

Il s'agit également de réfléchir à son propre comportement.

VIOLATIONS DES LIMITES AU QUOTIDIEN

Les violations des limites arrivent plus vite qu'on ne le pense

Exemples : Un enfant ne veut pas être pris dans les bras, mais on le serre quand même.

Il dit : « Je ne veux pas » mais l'adulte lui dit : « Oh, ne fais pas l'idiot ».

Il est forcé de faire un bisou à quelqu'un ou d'être « gentil » alors qu'il se sent mal à l'aise.

Ce que les enfants pourraient en apprendre :

« Je ne peux rien dire », « Mes sentiments sont faux »,
« Je dois faire ce que les autres veulent ».

Ce que les enfants devraient apprendre à la place :

« Je suis pris au sérieux », « J'ai le droit d'écouter mon instinct »,
« J'ai le droit de me protéger ».



LES ENFANTS ONT DES DROITS

ET ONT BESOIN D'ADULTES QUI LES PRENNENT AU SÉRIEUX.

Les enfants sont des êtres humains avec leurs propres droits.

§ 1631 Contenu et limites de la garde des personnes (BGB)

- (1) La garde des personnes comprend notamment le devoir et le droit de soigner l'enfant, de l'éduquer, de le surveiller et de déterminer son lieu de résidence.
- (2) L'enfant a le droit d'être soigné et éduqué à l'abri de la violence, des punitions corporelles, des blessures psychologiques et d'autres mesures dégradantes.



La Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant garantit aux enfants :

- Le droit à la protection contre la violence
- Le droit de participer aux décisions
- Le droit aux soins, à l'attention et au respect de leur dignité.

Une formulation adaptée aux enfants :

- « Personne n'a le droit de te faire du mal ».
- « Tu as le droit de dire si quelque chose ne te plaît pas ».
- « Tu es important et précieux ».

Lorsque les enfants ressentent cela, ils apprennent :
"J'ai le droit de dire non. J'ai le droit de demander de l'aide".





MESSAGES CENTRAUX DE PRÉVENTION

Ces six messages sont la clé de la prévention de la violence, ils donnent aux enfants une orientation, une protection et du courage. De telles informations aident les enfants à avoir confiance en eux et à parler de leurs expériences désagréables.

Message de prévention	Signification pour les enfants	Exemple de vie quotidienne
« Mon corps m'appartient »	Je décide de la proximité et du contact.	Un enfant peut décider lui-même s'il veut être pris dans les bras.
« J'ai le droit de dire non »	Je ne suis pas obligé de faire des choses qui me mettent mal à l'aise.	Un enfant peut décider lui-même s'il veut être pris dans les bras.
« Je connais les bons et les mauvais contacts / secrets »	Je sens ce qui me fait du bien et j'ai le droit de dire des choses mauvaises.	« Un secret qui te fait peur, tu peux me le raconter ».
« Mes sentiments sont justes »	Ce que je ressens compte.	"Tu es triste ? Ce n'est pas grave. Tu veux bien raconter ce qui s'est passé ?"
« Je n'ai rien à me reprocher »	S'il m'arrive quelque chose, ce n'est pas de ma faute.	Déclaration claire : « Ce n'est jamais de ta faute si quelqu'un te fait quelque chose qui te fait peur ».
« Demander de l'aide, ce n'est pas moucharder »	J'ai le droit de raconter si quelqu'un fait quelque chose qui n'est pas bien.	« Si tu n'es pas sûr de toi, viens toujours me voir, s'il te plaît ».

CE QUE LES PARENTS PEUVENT FAIRE CONCRÈTEMENT:

Les parents ne doivent pas être parfaits, mais présents, attentifs, aimants et ouverts à la discussion.

C'est ainsi que vous renforcez votre enfant :

- Nommer les sentiments et les prendre au sérieux : « Es-tu en colère parce que tu n'as pas pu jouer ? »
- Exercer son autodétermination : Demander : « Veux-tu qu'on te serre dans ses bras ? » ou « Veux-tu t'habiller tout seul ? »
- Nommer ensemble des personnes de confiance : « Qui est là pour toi si tu as besoin d'aide ? »
- Utiliser des livres ou des vidéos adaptés aux enfants : par exemple sur les thèmes de la connaissance du corps, des sentiments, du « dire non ».





Si vous n'êtes pas sûr(e) ou si vous remarquez un changement :

- Encourager plutôt que contrôler : Instaurer la confiance par des discussions ouvertes et des échanges honnêtes.
- Percevoir le changement : Retrait, peur, accès de colère soudains, prenez les signaux au sérieux.
- Ne pas rester seul : Si vous avez des soucis ou des questions, demandez du soutien.

CONSEILS POUR LA VIE QUOTIDIENNE : COMMENT LES ENFANTS APPRENNENT À SE PROTÉGER :

Une approche respectueuse comme base

Le facteur de protection le plus important est le suivant : les enfants apprennent qu'ils sont autodéterminés, précieux et dignes de protection. Cela se fait au quotidien, par le respect, l'attention et des règles claires et justes. Les enfants dont les sentiments et les limites sont pris au sérieux sont plus à même de dire non et de demander de l'aide.

Parlez ouvertement de vos sentiments, de votre corps et de vos limites

Demandez régulièrement :

« Comment te sens-tu ? » ou « Que dit ton instinct à ce sujet ? »

Adapté aux enfants et sans honte : utilisez les noms corrects pour les parties du corps (p. ex. pénis, vagin). Cela permet de clarifier les choses et d'éviter la honte.



Parlez des situations dans lesquelles votre enfant s'est senti à l'aise ou mal à l'aise : « Était-ce un bon sentiment ou un sentiment étrange ? »

Par exemple : lors du changement de vêtements après la natation : « Si tu ne veux pas que quelqu'un te voie te changer, c'est tout à fait normal ».

Entraînez-vous à dire non avec votre enfant

Laissez votre enfant décider lui-même au quotidien :

« Veux-tu serrer grand-mère dans tes bras pour la saluer ou préfères-tu lui faire signe ? »

Prenez la retenue au sérieux et ne forcez pas votre enfant à un contact physique s'il ne le souhaite pas.

Jouez ensemble à des jeux de non.

par exemple, une poupée veut toujours faire des câlins, bien que l'enfant de la poupée dise non.

Demandez : « Que peut-elle faire pour que l'autre poupée arrête ? ».

Entraînez-vous avec des phrases comme :

- "Stop ! Je ne veux pas !"
- « Je dis non, arrête ! »
- « Je vais chercher de l'aide ! »





„Distinguer les « bons » et les « mauvais » secrets

Les bons secrets font plaisir (p. ex. un cadeau d'anniversaire)

Les mauvais secrets font mal au ventre, font peur ou donnent un sentiment d'insécurité et on peut toujours raconter ceux-là.

Demandez à votre enfant de manière ludique : « Si quelqu'un te dit que tu ne peux raconter quelque chose à personne et que tu ne te sens pas bien à ce sujet, que fais-tu ? »

Renforcez la confiance

Montrez de l'intérêt, même pour des petites choses. Cela signale : « Tu peux tout me raconter ».

Évitez les déclarations du type : « Oh, ce n'est pas grave ».

Prenez les soucis au sérieux, même s'ils semblent minimes aux yeux des adultes.

Conseil : dites par exemple : « Je suis toujours là pour toi, même si tu as peur ou si quelque chose de bizarre est arrivé ».



Ne réagissez pas avec de la honte ou des punitions, dites plutôt :

- « Merci de m'avoir dit cela ».
- « Je te crois ».
- « Ce n'est pas de ta faute ».

Les parents aussi font des erreurs. Si vous vous êtes comporté de manière injuste ou bruyante, montrez votre grandeur :

"Je suis désolé, j'ai été impatient. Tu ne méritais pas ça".

Les enfants ont besoin d'une orientation claire et d'autodétermination.

Bien sûr, vous pouvez (et devez) fixer des limites, par exemple lorsqu'un enfant court dans la rue. Mais vos propres limites peuvent également être visibles :

- « J'ai besoin d'une pause maintenant ».
- « Je ne veux pas qu'on me touche en ce moment ».

C'est ainsi que les enfants apprennent : chaque être humain, petit ou grand, a des limites.

Nous, les adultes, sommes des modèles

Les enfants observent comment nous gérons notre corps, nos émotions et les autres.

Ce que nous vivons est souvent plus efficace que ce que nous disons.

Posez-vous régulièrement les questions suivantes :

- Comment est-ce que je montre mes limites ?
- Comment gérer un « non » de mon enfant ?
- Comment parler de sexualité, d'intimité et de sentiments ?



L'ÉDUCATION SEXUELLE EST UNE PROTECTION, PAS UN RISQUE

De nombreux parents considèrent l'éducation sexuelle comme un sujet difficile.

Mais : si les enfants connaissent très tôt des notions et des contenus adaptés aux enfants, ils peuvent mieux se protéger.

- Les enfants apprennent : « Mon corps a de la valeur et m'appartient » !
- Ils développent un OUI intérieur à eux-mêmes - c'est la base d'un NON fort aux autres.
- Et : ils acquièrent un langage pour pouvoir parler des agressions.

L'éducation sexuelle n'est pas un risque, c'est un bouclier qui rend les enfants forts et sûrs.

STRATÉGIES DE RENFORCEMENT : COMMENT ACCOMPAGNER ACTIVEMENT VOTRE ENFANT

En parler régulièrement :

Utilisez des situations quotidiennes pour parler des limites. En se brossant les dents, en s'habillant ou en faisant des câlins.



Demandez par exemple : « Qui a le droit de te toucher et où peut-on le faire ? » ou « Et si quelqu'un voulait te toucher là alors que tu ne le veux pas ? ».

Conseil : référez-vous à des livres ou des histoires, par exemple « Mon corps m'appartient » ou « Je dis non - Je ne veux pas ça ! » (Vous trouverez de bons exemples à la fin du courrier des parents)

Nommer des personnes de confiance

Réfléchissez avec votre enfant : "Qui aimes-tu particulièrement ? Qui t'écoute quand tu veux raconter quelque chose" ?

Faites ensemble une petite liste de confiance : Maman, papa, éducateur*, grands-parents, voisin*, etc.

Conseil: accrochez une petite photo des personnes de confiance à portée de main (p. ex. armoire de la chambre d'enfant).

Faire des jeux de rôle

Exercez votre enfant à se comporter lorsqu'il se sent mal à l'aise :

- Dire non à haute voix
- S'éloigner
- En parler à quelqu'un





OFFRES D'AIDE:

Livre recommandé:

- Ich sage Nein - Das möchte ich nicht! Ein Mitmach-Kinderbuch zum Schutz vor Missbrauch: Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken → *Franziska Fallbacher*
- Kalle will nicht knuddeln - Eine Geschichte zu Consent und Nein-Sagen ab 4 Jahren → *Jule Wellerdiek*
- Mein Körper gehört mir! → *Pro Familia*
- Lisa sagt Nein → *Janine Amos*

Liens Internet:

- Mutig fragen - besonnen handeln - Informationen für Mütter und Väter zur Thematik des sexuellen Missbrauches an Kindern und Jugendlichen | Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
→ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mutig-fragen-besonnen-handeln-95882>
- Familienhandbuch.de | Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz
→ <https://www.familienhandbuch.de/>
- Frühe Hilfen - Tipps für Elternsein
Nationales Zentrum für frühe Hilfen
→ <https://www.elternsein.info/>
- Schutz vor Gewalt und Missbrauch | kinder.de
→ <https://www.kinder.de/ratgeber-1/gewalt-praevention/schutz-vor-gewalt-und-missbrauch/#:~:text=Den%20sichersten%20Schutz%2C%20den%20Sie%20ihrem%20Kind%20geben,Recht%20hat%2C%20C3%BCber%20seinen%20K%C3%B6rper%20selbst%20zu%20bestimmen%21>
- Warum "Nein-Sagen" als Präventionsmaßnahme zu kurz gedacht ist und wie wir stattdessen Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen können - Gewaltinfo
→ <https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-kindern/wie-wir-kinder-vor-sexualisierter-gewalt-schuetzen-koennen.html>



Les enfants peuvent apprendre que demander de l'aide est courageux et non pas un acte de dénonciation !

Plus les enfants s'exercent à de telles situations dans un cadre sûr, plus il leur sera facile de fixer des limites et d'aller chercher de l'aide dans des situations réelles.



COURS, CENTRES D'ACCUEIL ET DE CONSEIL:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Starke IMMA e.V. - Initiative für Münchner Mädchen
→ <https://imma.de>

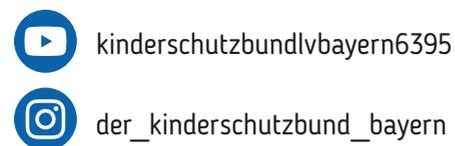


Contact

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 8919
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Us on social media



Would you like to receive ElternPost by mail in the future?
Please send an email to:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
with the subject: "Inclusion in ElternPost distribution list"

This letter for parents was developed within the framework of
the Project "Interkulturelle Elternbildung"



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration