

Mon cours d'auto-défense



*Virginie et Anna nous ont montrés
des exemples d'agressions verbales et
physiques.*

Par exemple,

*si quelqu'un te demande tes bijoux ou
ton argent, tu peux te défendre en
disant fermement :*

« NON »

*Tu peux aussi quitter les
lieux et ignorer la personne.*

Je regarde dans les yeux et dis:

NoN!



*Virginie dit que nous avons le droit
de faire nos activités.*

*Pour m'encourager je peux dire trois
phrases;*

« je me sens en sécurité »

« je me sens forte »

« je me sens libre »

« je me sens en sécurité »



« je me sens forte »



[Signature]

« je me sens libre »



Signature

*Quand j'ai un problème, je peux
en parler avec mes amies. Ensemble
nous disons à l'inconnu :*

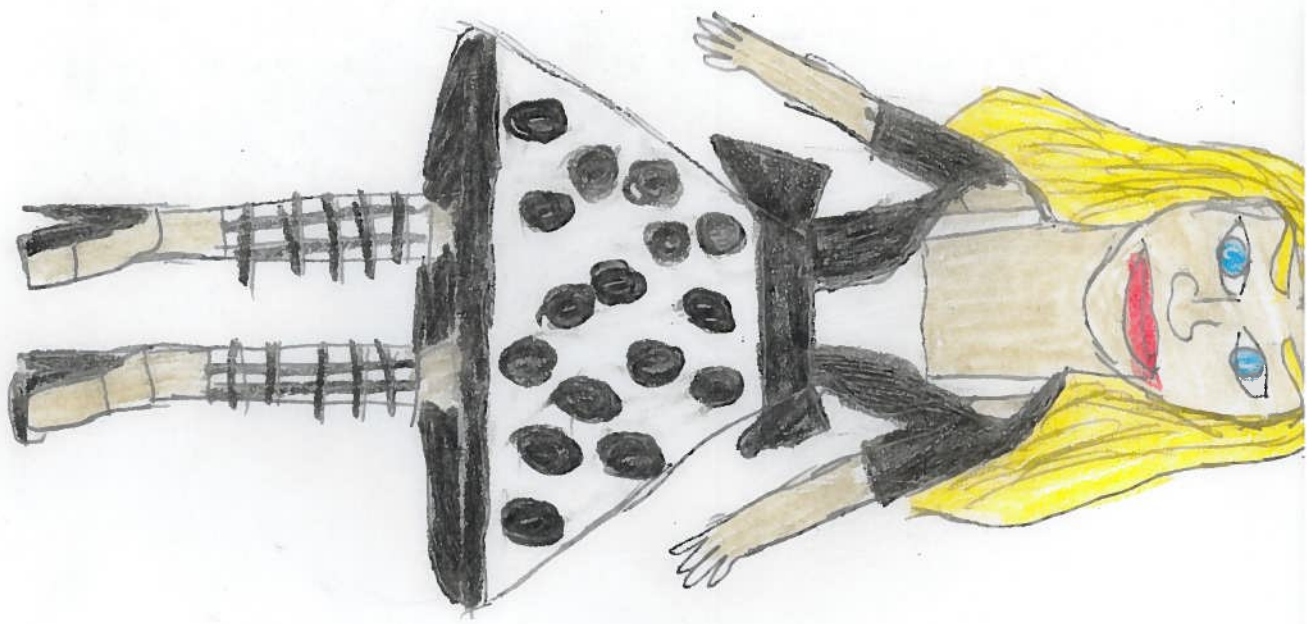
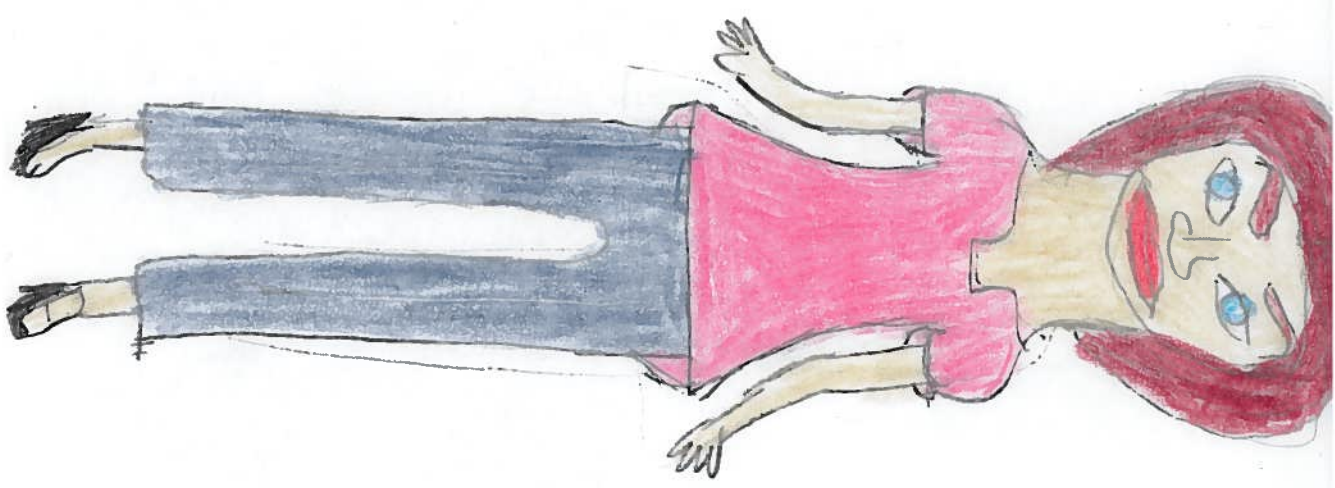
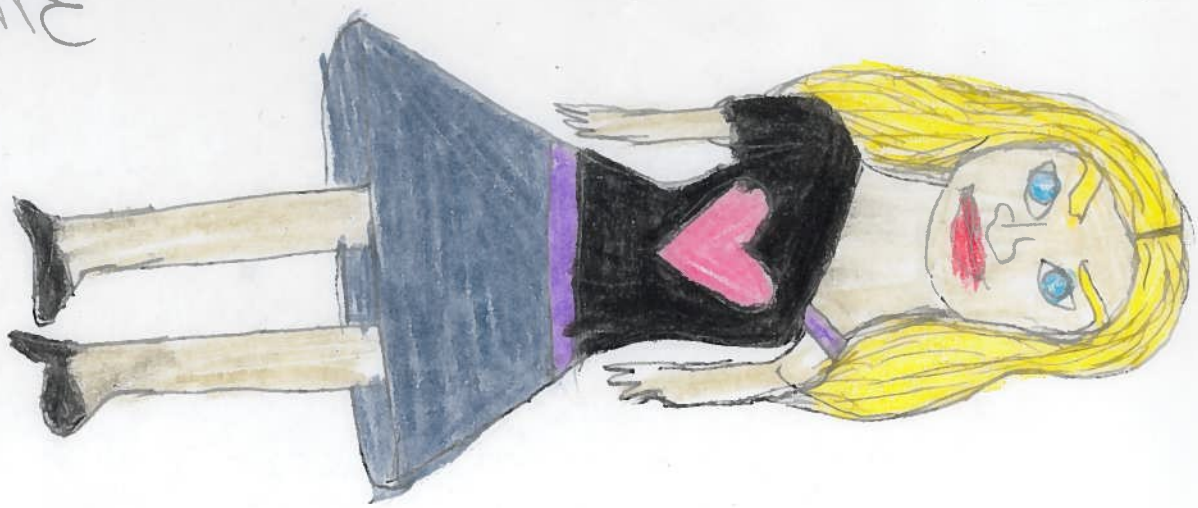
« Laisse-moi tranquille!! »

« Ne me touches pas »

« Je ne parle pas aux étrangers »

*Et je m'éloigne pour mettre fin à la
discussion.*

Amber



! La personne insiste, j'ai le droit de
er très fort :

Ehhhhhh! » comme Hulk quand il
fâche...



*J'ai le droit de frapper l'autre pour
me défendre s'il ne me laisse pas
tranquille :*

*Je peux donner un coup de pied,
Viser les yeux avec mes deux doigts,
Donner un coup de coude,
Écraser ses orteils, viser le nez,
Chercher de l'aide autour.*

*Reparler de la situation avec
quelqu'un.*