



L'Enfant Bleu  
enfance maltraitée



## RESPECTOMÈTRE

Je me sens bien et en sécurité.  
Je peux dire "non"  
sans avoir peur.  
Je sais où trouver de l'aide  
si besoin.  
On me parle sans  
me faire peur.

# L'Enfant Bleu lance

# LE RESPECTOMÈTRE

5. Je me sens sûr(e)  
personne à qui parler.  
6. J'évite certains endroits ou  
certaines personnes par peur.  
7. On me parle mal, on m'ignore  
ou on se moque de moi.  
8. On me bouscule  
en faisant exprès.  
9. Des inconnus viennent me  
parler dans la vie ou sur internet.  
10. On me regarde quand je suis  
nu(e) alors que ça me gêne.

11. On m'insulte souvent.  
12. On me menace, on me critique  
et on me crie dessus tous les jours.  
13. J'ai des images violentes  
dans la tête qui me font peur.  
14. On m'oblige à garder  
des secrets poisons\* qui rendent  
triste ou me font peur.  
15. J'ai des bleus et des marques  
sur le corps à cause  
d'une personne.  
16. On me frappe ou on me force  
à faire des choses qui me font mal.  
17. On touche mes parties intimes  
ou on me force à envoyer des  
messages (e)



C'est grave  
Demande de l'aide

Un outil pédagogique pour  
aider les enfants  
à identifier l'inacceptable  
et oser parler





**L'Enfant Bleu**  
enfance maltraitée



# Aujourd'hui, en France

👉 1 enfant victime de violences sexuelles toutes les 3 minutes

👉 1 enfant meurt tous les 5 jours des suites de violences familiales

**La prévention  
est essentielle**







L'Enfant Bleu  
enfance maltraitée

# Mais comment un enfant peut-il savoir qu'une situation

## n'est pas normale ?

### \*CONNAIS-TU LES SECRETS BONBON ET POISON ?

 Les secrets "bonbon" font  
sourire : tu peux les garder pour  
toi si tu en as envie.

 Les secrets "poison" rendent  
tristes ou font peur : il faut en  
parler pour être aidé(e).





L'Enfant Bleu  
enfance maltraitée



# Nous avons créé le **RESPECTOMÈTRE**

 **C'EST QUOI LE RESPECT ?**

C'est quand on te traite bien, on t'écoute et on te protège. Un enfant doit toujours être respecté. Aucune personne n'a le droit de lui faire du mal, que ce soit avec des gestes, des mots ou en ne s'occupant pas bien de lui. Utilise le **RESPECTOMÈTRE** en dessous pour savoir si tout va bien pour toi.

**\*CONNAIS-TU LES SECRETS BONBON ET POISON ?**

 Les secrets "bonbon" font sourire : tu peux les garder pour toi si tu en as envie.

 Les secrets "poison" rendent tristes ou font peur : il faut en parler pour être aidé(e).

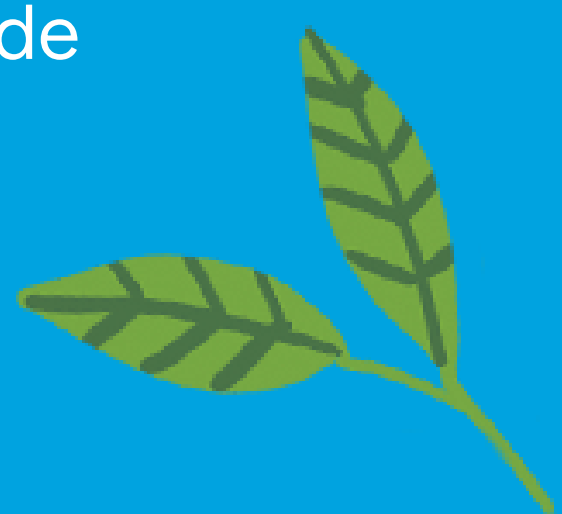




 **RESPECTOMÈTRE**

 Tout va bien	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je me sens bien et en sécurité.</li><li>2. Je peux dire "non" sans avoir peur.</li><li>3. Je sais où trouver de l'aide si besoin.</li><li>4. On ne me touche pas sans mon accord.</li></ol>
 Ce n'est pas normal Parles-en à un adulte	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Je me sens seul, je n'ai personne à qui parler.</li><li>6. J'évite certains endroits ou certaines personnes par peur.</li><li>7. On me parle mal, on m'ignore ou on se moque de moi.</li><li>8. On me bouscule en faisant exprès.</li><li>9. Des inconnus viennent me parler dans la vie ou sur internet.</li><li>10. On me regarde quand je suis nu(e) alors que ça me gêne.</li></ol>
 C'est grave Demande de l'aide	<ol style="list-style-type: none"><li>11. On m'insulte souvent.</li><li>12. On me menace, on me critique et on me crie dessus tous les jours.</li><li>13. J'ai des images violentes dans la tête qui me font peur.</li><li>14. On m'oblige à garder des secrets poisons* qui rendent triste ou me font peur.</li><li>15. J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne.</li><li>16. On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal.</li><li>17. On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).</li></ol>

Un outil pédagogique pour :

- ✓ identifier les situations problématiques
  - ✓ oser parler
  - ✓ savoir qu'on peut trouver de l'aide
- 



**L'Enfant Bleu**  
enfance maltraitée



**Un outil conçu par nos psychologues et juristes**

**Basé sur notre expérience de terrain auprès des enfants et des adultes que nous accompagnons**

TON NUMÉRO  
D'URGENCE  
SI TU AS BESOIN  
D'AIDE :

 **le 119**





**L'Enfant Bleu**  
enfance maltraitée

# Pour qui ?



**Enfants**



**Parents**

pour faciliter le dialogue au sein de la famille



**Professionnels de l'enfance**

comme support pédagogique et outil d'échange





L'Enfant Bleu  
enfance maltraitée



Téléchargez le  
respectomètre sur

[www.enfantbleu.org](http://www.enfantbleu.org)



## RESPECTOMÈTRE



Tout  
va bien

1. Je me sens bien et en sécurité.
2. Je peux dire "non" sans avoir peur.
3. Je sais où trouver de l'aide si besoin.
4. On ne me touche pas sans mon accord.



Ce n'est pas normal  
Parles-en à un adulte

5. Je me sens seul, je n'ai personne à qui parler.
6. J'évite certains endroits ou certaines personnes par peur.
7. On me parle mal, on m'ignore ou on se moque de moi.
8. On me bouscule en faisant exprès.
9. Des inconnus viennent me parler dans la vie ou sur internet.
10. On me regarde quand je suis nu(e) alors que ça me gêne.



C'est grave  
Demande de l'aide

11. On m'insulte souvent.
12. On me menace, on me critique et on me crie dessus tous les jours.
13. J'ai des images violentes dans la tête qui me font peur.
14. On m'oblige à garder des secrets poisons\* qui rendent triste ou me font peur.
15. J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne.
16. On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal.
17. On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).