

# 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 »



*[Handwritten signature]*

« je me sens forte »



*[Handwritten signature]*

« je me sens libre »



*Signature*

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

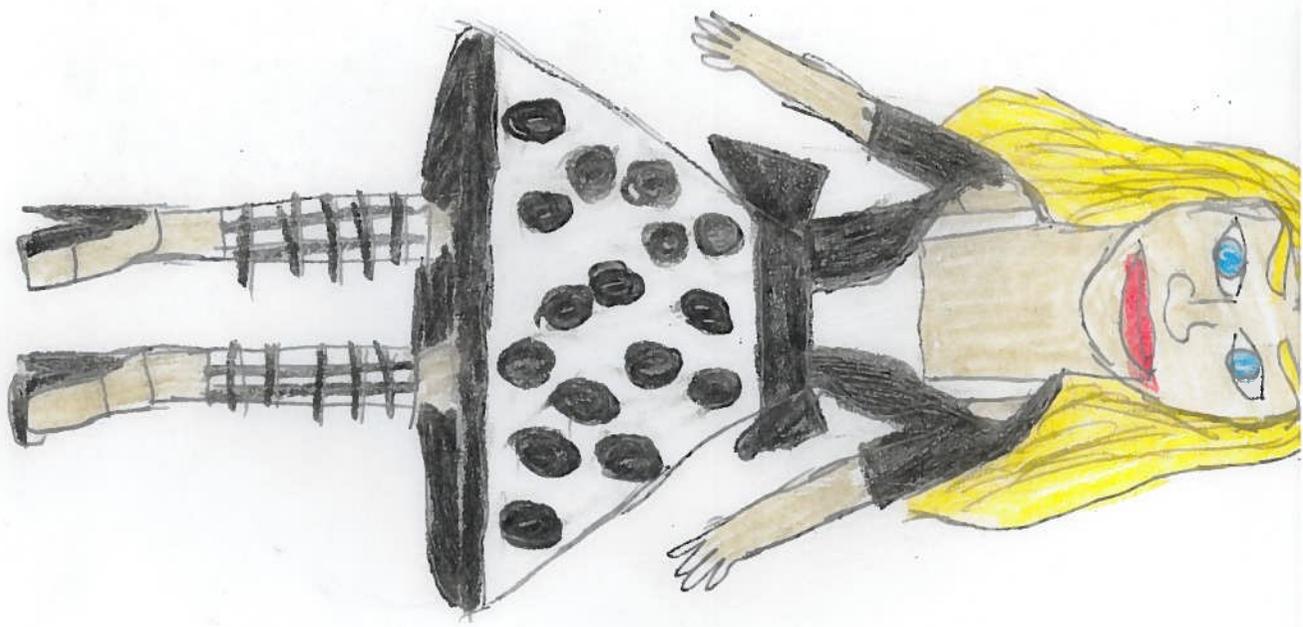
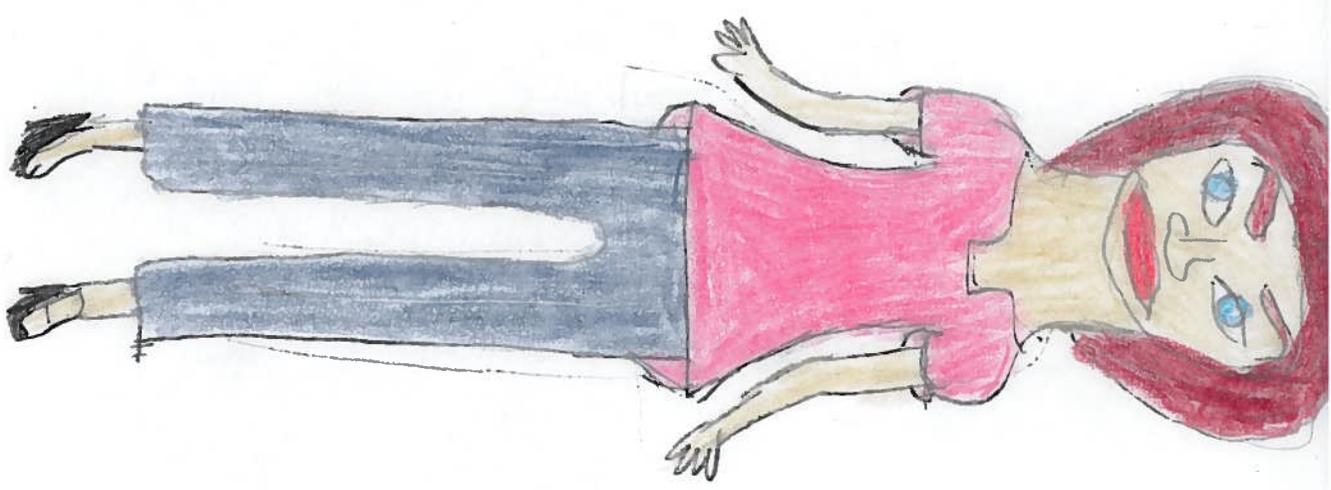
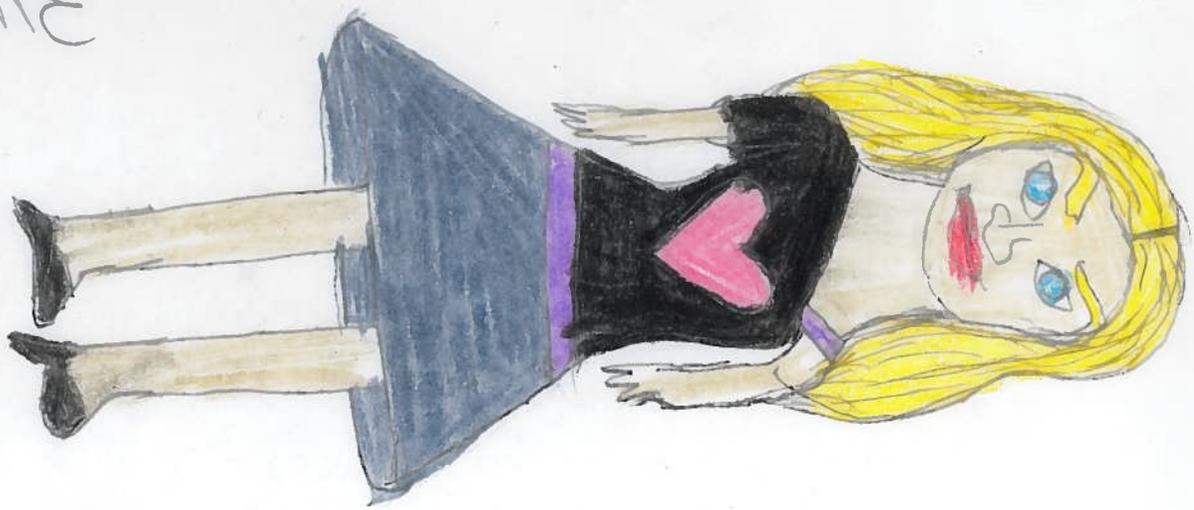
*« Laisse-moi tranquille!! »*

*« 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.*