

Décerné par :

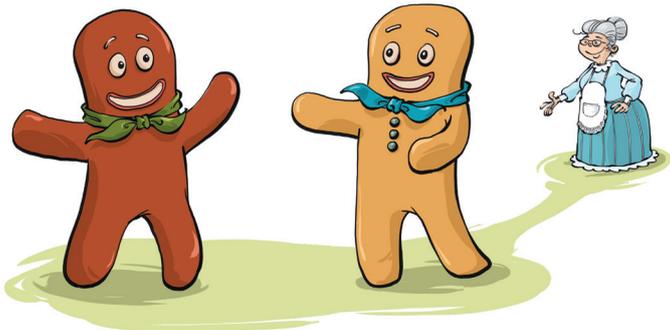
.....

Lieu :

.....

Date :

.....



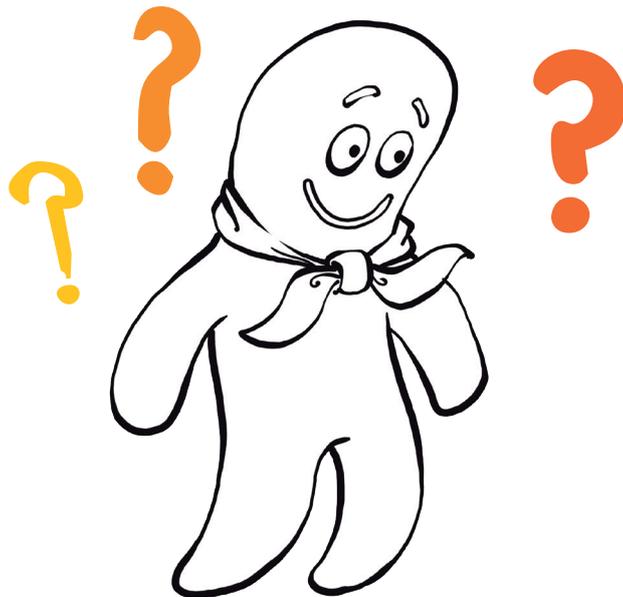
SIPE   
[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

Secrétariat central de l'éducation	024 471 00 13	education@sipe-vs.ch
Monthey	024 471 00 13	monthey@sipe-vs.ch
Martigny	027 722 66 80	martigny@sipe-vs.ch
Sion	027 323 46 48	sion@sipe-vs.ch
Sierre	027 455 58 18	sierre@sipe-vs.ch

# PERMIS DE PRUDENCE

Prénom : .....

Nom : .....



SIPE   
[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

Sexualité  
Information  
Prévention  
Education

## TEST DE PRUDENCE

### Sois prudent·e !

Pose-toi ces 3 questions avant d'accepter de faire quelque chose :

- 1 Ça me fait **OUI** ou ça me fait **NON** ?
- 2 Est-ce que la personne qui me garde sait où je suis ?
- 3 Est-ce que quelqu'un peut m'aider si j'ai un problème ?

**Si tu réponds OUI aux trois questions :**  
c'est prudent, tu peux accepter.

**Si tu réponds NON à 1, 2 ou 3 questions :**  
refuse et cherche une solution avec la personne qui te garde.



## MESSAGES CLÉS

- 1 Fais confiance à tes sensations (ce que tu sens dans ton corps). Fais confiance à tes sentiments. Ils te disent si ce que tu vis te fait **OUI** ou **NON**.
- 2 Il y a des touchers, des câlins, des jeux qui te font **OUI** : Ils te rendent souriant·e, joyeux/joyeuse, content·e...  
Il y a des touchers, des câlins, des jeux qui te font **NON** : Tu te sens gêné·e, énervé·e, coupable...
- 3 Si tu es triste, si tu te sens mal ou si tu as un secret qui te fait **NON** : parles-en avec une personne en qui tu as confiance comme par exemple quelqu'un de plus grand que toi, de ta famille ou de l'école.  
**Réfléchis à 2-3 personnes en qui tu as confiance.**
- 4 Tu as le droit de dire **NON** ou de ne pas obéir quand tu te sens en danger.
- 5 Fais-toi de bons copains et de bonnes copines avec qui tu peux jouer et aller à l'école.