

# "Mon corps c'est moi" - une chanson sur le respect du corps

Comment aborder en classe les abus sexuels, la pudeur, mais aussi l'hygiène, le respect du corps?

« Mon corps c'est moi » est une chanson sur le respect du corps, écrite par une professionnelle de l'éducation à la sexualité, qui permet aux enfants de mémoriser des messages-clefs d'éducation affective et sexuelle et de prévention.

Messages principaux de « Mon corps c'est moi »:

- respecter les corps dans leurs différentes apparences.
- encourager les enfants à poser leurs questions sur le corps et la sexualité.
- les inciter à identifier des personnes-ressources.
- apprendre aux enfants à demander de l'aide.
- les inviter à prendre soin de leur corps, partenaire de toute leur vie.
- leur rappeler leur valeur, la beauté de leur personne, pour renforcer l'estime de soi.

## « Mon corps c'est moi »

### **REFRAIN**

***Mon corps c'est moi  
Le respecter est un droit  
Le protéger c'est la loi.  
C'est un trésor  
Plus précieux que de l'or  
Qui va grandir et éclore.***

### COUPLET 1

Depuis qu'on est des bébés,  
Jusqu'à ce qu'on soit tout ridés,  
Qu'on soit rond ou maigrichon,  
Qu'on soit fille ou bien garçon,  
Souple, sportif ou musclé,  
Blessé ou handicapé.

### COUPLET 2

La vie, l'amour, les bébés,  
La pudeur, la puberté,  
Les amis, les émotions...  
Tu te poses plein de questions.  
Trouve quelqu'un de confiance,  
Ouvre-toi, tente ta chance !

### COUPLET 3

Nos corps ont besoin de soins,  
De tendresse et de câlins,  
Mais on ne peut te toucher  
Les zones intimes ou privées.  
Crie : « Non, non, non »  
« Non, non, non ! »

### COUPLET 4

Si quelqu'un t'a violenté.e  
Ou que ton cœur est troublé  
Tu n'es jamais obligé  
de garder un lourd secret.  
Je suis là pour t'écouter,  
N'aie pas peur, je vais t'aider.

### COUPLET 5

Sur les chemins de ta vie,  
Ton corps sera ton ami.  
Et même s'il n'est pas parfait,  
Ton corps est digne d'être aimé.  
De lui tu prendras grand soin  
Car tu es quelqu'un de bien.

# Construire une séance sur le respect du corps

## « Mon corps c'est moi »

### Refrain de « Mon corps c'est moi »

Objectifs: Distinguer le corps humain des objets inanimés et définir le respect du corps humain, protégé par la loi.

- Que signifie « Mon corps c'est moi »?
- Peut-on dire « Mon corps est à moi? » Le corps est-il un objet?
- Connais-tu des moments, dans l'Histoire, où l'on ne respectait pas le corps des personnes? [esclavage...]
- Qu'est-ce que le respect du corps?
- Comment la loi punit-elle les violences sur le corps? Quelles violences punit-il, pour que nous soyons préservés?
- Un être humain n'est-il que son corps, comme ma tasse sur la table est un objet inanimé? Qu'est-ce que vos corps abritent? [vos corps abritent les pensées de votre esprit, vos interrogations sur le monde, les mouvements de votre cœur, votre curiosité, votre tendresse, les mouvements de votre âme, votre recherche du bonheur...]
- Pourquoi la chanson dit-elle que le corps est un trésor? En quoi le corps est-il précieux?
- Qu'est-ce que le corps rend possible, dans la vie? Que pouvez-vous faire grâce à votre corps?
- Que signifie « qui va grandir et éclore »?

### Couplet 1 de « Mon corps c'est moi »

Objectifs: Evoquer les différences d'apparence physique et formuler un message d'acceptation des différences physiques.

- De quoi parle ce couplet?
- En quoi nos corps sont-ils différents les uns des autres?
- Y a-t-il des différences que nous ne voyons pas?
- Sommes-nous parfois mal à l'aise face à des personnes différentes? [évoquer le dégoût, la surprise, l'inquiétude...]
- Pourquoi se moque-t-on parfois des personnes dont le corps est particulier?
- Quelles conséquences, à votre avis, peuvent avoir la moquerie? Donnez-moi des exemples.
- Comment leur montrer du respect, puisque le respect est dû à chacun de nos corps, à chacune de nos personnes?

## **Couplet 2 de « Mon corps c'est moi »**

*Objectifs: Reconnaître la légitimité de se poser des questions sur le corps, les relations, la sexualité et inviter à trouver des personnes de confiance pour les guider.*

- Beaucoup d'enfants se posent des questions sur le corps, sur les relations (les relations d'amour, de famille, d'amitié), mais aussi des questions sur la sexualité, les bébés. Quelles sont ces questions?
- Avez-vous déjà essayé de poser des questions sur ces sujets? A qui?
- Comment les adultes ont-ils réagi à vos questions? Ont-ils été accueillants, aidants, ou mal à l'aise, fuyants?
- A votre avis, pourquoi certaines questions peuvent gêner les adultes, alors qu'elles sont normales? Selon vous, les adultes que vous connaissez, ont-ils pu poser des questions, quand ils étaient petits?
- Pourquoi parfois les enfants sont-ils gênés de poser ces questions importantes? Est-ce que c'est MAL de poser des questions sur les sujets liés au corps, aux bébés, à l'amour?
- Qui peut être pour vous une personne de confiance? Par exemple, quand vous grandirez et aurez des questions sur la puberté, l'adolescence, sur les couples, sur les disputes, sur le corps, à qui aimeriez-vous les poser?

## **Couplet 3 de « Mon corps c'est moi »**

*Objectifs: Définir le mot pudeur et formuler l'interdit des actes sexuels posés par des adultes sur des enfants ou demandés par les adultes (ou les « grands ») aux enfants.*

- Quels sont les gestes que vous aimez? Les gestes agréables, les gestes qui font du bien au corps? *[aller sur les genoux, se bagarrer pour rire, se faire coiffer, se poursuivre dans la cour, prendre un bain...]*
- Quels sont les gestes douloureux? les gestes énervants? les gestes gênants? *[recevoir une gifle, se faire taper dans le dos, être bousculé.e., devoir se dénuder devant quelqu'un...]*
- Y a-t-il des gestes que certains d'entre vous trouvent agréables et que d'autres détestent? *[donner la main, se faire coiffer...]*
- Y a-t-il des gestes qu'on aime quand on est bébé, et qu'on n'aime plus quand on grandit? Donnez-moi des exemples.
- Savez-vous qu'il y a des gestes permis et des gestes interdits, sur le corps des enfants? Lesquels?
- La chanson parle de « zones intimes ou privées ». Quelles sont ces zones intimes, dans le corps? Comment les appelle-t-on?

## Couplet 4 de « Mon corps c'est moi »

Objectifs: Apprendre à discerner des situations de violence et identifier les aides professionnelles vers lesquelles on peut se tourner.

- Qu'est-ce qu'un secret-bonheur? [*un secret léger: une belle surprise, un cadeau préparé en cachette...*]
- Qu'est-ce qu'un secret-poison? [*un secret lourd: une menace, qui ronge à l'intérieur*]
- Donnez-moi des exemples de secrets que peuvent porter des enfants.
- Quelles sont les violences dont les enfants peuvent être victimes?
- Qui sont les personnes à qui vous pourriez confier un secret-poison, une inquiétude, une souffrance?
- Comment peut-on demander de l'aide? Comment s'y prendre? [*Faire des jeux de rôle avec les enfants, afin que soit mimée la demande d'aide*]
- Savez-vous qu'il existe un numéro spécial pour demander de l'aide? [*Faire mémoriser aux enfants le 1119 en France*]

## Couplet 5 de « Mon corps c'est moi »

Objectifs: Susciter chez les enfants l'imagination des bons moments à venir qu'ils vivront avec leur corps, nourrir l'estime de soi et les inciter à une conduite de soin de leur corps.

- Que signifie l'expression « Ton corps sera ton ami »?
- Est-on parfois en guerre avec son corps? Est-on parfois tenté de lui en vouloir? D'être fâché.e contre lui?
- Qu'est-ce que « prendre grand soin » de son corps, à votre avis? Donnez-moi des exemples. [*Messages de prévention: hygiène, habillement, alimentation, activité physique, sommeil, addictions...*]
- Quand on est adolescent, quand on devient adulte, prend-on aussi soin de son corps? Comment?
- Qu'est-ce qui peut faire mal à notre corps, le malmener, le blesser?
- La chanson dit: « Tu es quelqu'un de bien ». Qu'est-ce que cela signifie?
- Y croyez-vous?