

# Cool and Safe

Cahier d'exercices,  
de jeux et d'énigmes  
pour enfants



  
**SMOG** e.v.  
*Schule machen ohne Gewalt*

« Bonjour, je m'appelle Smoggy. »  
Peut-être que tu m'as déjà vu sur  
« Cool and Safe » ? Si ce n'est pas  
le cas, bienvenue. Ceci est un cahier  
d'exercices, d'énigmes et de jeux  
pour la formation « Cool and Safe ».



## Smoggy te dit « Salut » !

Avec ce livret, tu peux t'entraîner à reconnaître les sentiments, à savoir quels sont les secrets négatifs et positifs, à réagir lorsqu'on t'adresse la parole et à demander de l'aide lorsque tu as peur. Mais ce n'est pas tout !

Il y a beaucoup plus de choses à découvrir – jette un œil à la page suivante, tu y trouveras une vue d'ensemble.

Dans ce cahier, Julia, Emma et Tom t'accompagnent. Ils sont amis et vont à l'école ensemble. L'après-midi, ils se retrouvent souvent pour jouer. Ils aiment l'aventure et sont souvent curieux. De temps en temps, tout comme toi, ils se retrouvent dans des situations délicates et effrayantes. Dans ce cahier, tu peux découvrir comment te comporter pour ne pas te mettre en danger. Les histoires vécues par Julia, Emma et Tom et les questions qui en découlent devraient t'aider.

Lis bien tout attentivement. Si tu ne connais pas la réponse à l'une des questions, ce n'est pas grave. Tu peux demander conseil à tes parents, tes frères et sœurs ou à tes professeurs ou regarde simplement à la fin du cahier pour trouver la solution.

Amuse-toi bien !



# SOMMAIRE

Module 1 ■■

## Ce que tu dois absolument savoir !

Mon corps • Les sentiments positifs et négatifs • Le carnet de secrets

à partir de la page 4

Module 2 ■■

## Les situations avec des inconnus

Qu'est-ce que cet inconnu attend de moi ? • Demander de l'aide •  
Les automobilistes • Je dis « Non ! »

à partir de la page 10

Module 3 ■■

## Internet !

Les règles pour naviguer en toute sécurité • Chatter

à partir de la page 18

Module 4 ■■

## Les situations avec ton entourage et à la maison

Tout.e seul.e à la maison • Qu'est-ce que les personnes que tu connais  
ont le droit de faire ?

à partir de la page 22



# 1. Mon corps

# Module 1

Aujourd'hui, il y a un cours de découverte à l'école et Julia, Emma et Tom apprennent des choses sur le corps humain. Les trois amis n'ont pas vraiment envie d'être en classe, parce qu'il y a un grand soleil dehors. Tout à coup, la maîtresse Mme Dupont propose que tout le monde aille dans la cour de l'école et dessine les contours du corps sur le sol avec une craie, pour pouvoir ensuite nommer les parties du corps. Julia trouve cette idée vraiment captivante. Elle parie avec Tom qu'elle connaît beaucoup plus de parties du corps que lui. Alors ils se lancent et écrivent sur leur dessin – bras, jambes, ... Soudain, Julia se dit qu'ils n'ont même pas encore décidé si le dessin au sol représente un garçon ou une fille. Julia affirme : « C'est une fille, elle a une poitrine. » Tom rétorque : « Bien sûr une fille, mais ça s'appelle des seins ! » Emma intervient et dit : « Eh bien moi, je connais plein d'autres noms pour ça... »

**Quelles parties du corps connais-tu ?**  
**Inscris les parties du corps représentées.**  
**Les mots mêlés t'aideront, toutes les parties du corps y sont cachées.**



B	A	E	B	V	Z	S	C	H	U	L	T	E	R	T	K	Y	P	S	D
A	R	A	L	G	U	X	V	A	B	U	R	F	S	C	H	E	I	D	E
U	M	K	B	S	B	E	I	N	D	W	L	Q	N	O	B	V	R	I	L
C	U	Y	E	A	Q	P	B	D	O	X	S	W	K	A	E	L	I	N	X
H	A	C	Z	N	I	F	S	T	R	F	Y	P	O	K	R	Z	Y	A	P
N	R	T	M	F	X	P	Z	A	G	I	W	V	P	I	L	K	N	I	E
A	B	Z	B	U	S	E	N	M	F	N	E	S	F	U	B	X	P	Q	R
B	E	Q	K	L	O	N	R	Y	R	G	H	N	O	E	N	I	S	C	H
E	P	K	A	E	X	I	A	P	L	E	L	L	E	N	B	O	G	E	N
L	J	I	H	A	L	S	Y	L	W	R	A	I	X	M	G	I	Q	W	B



**Mon conseil :**  
 Vérifie si tes réponses  
 sont correctes.  
 Les infos sont dispo-  
 nibles en page 28 !



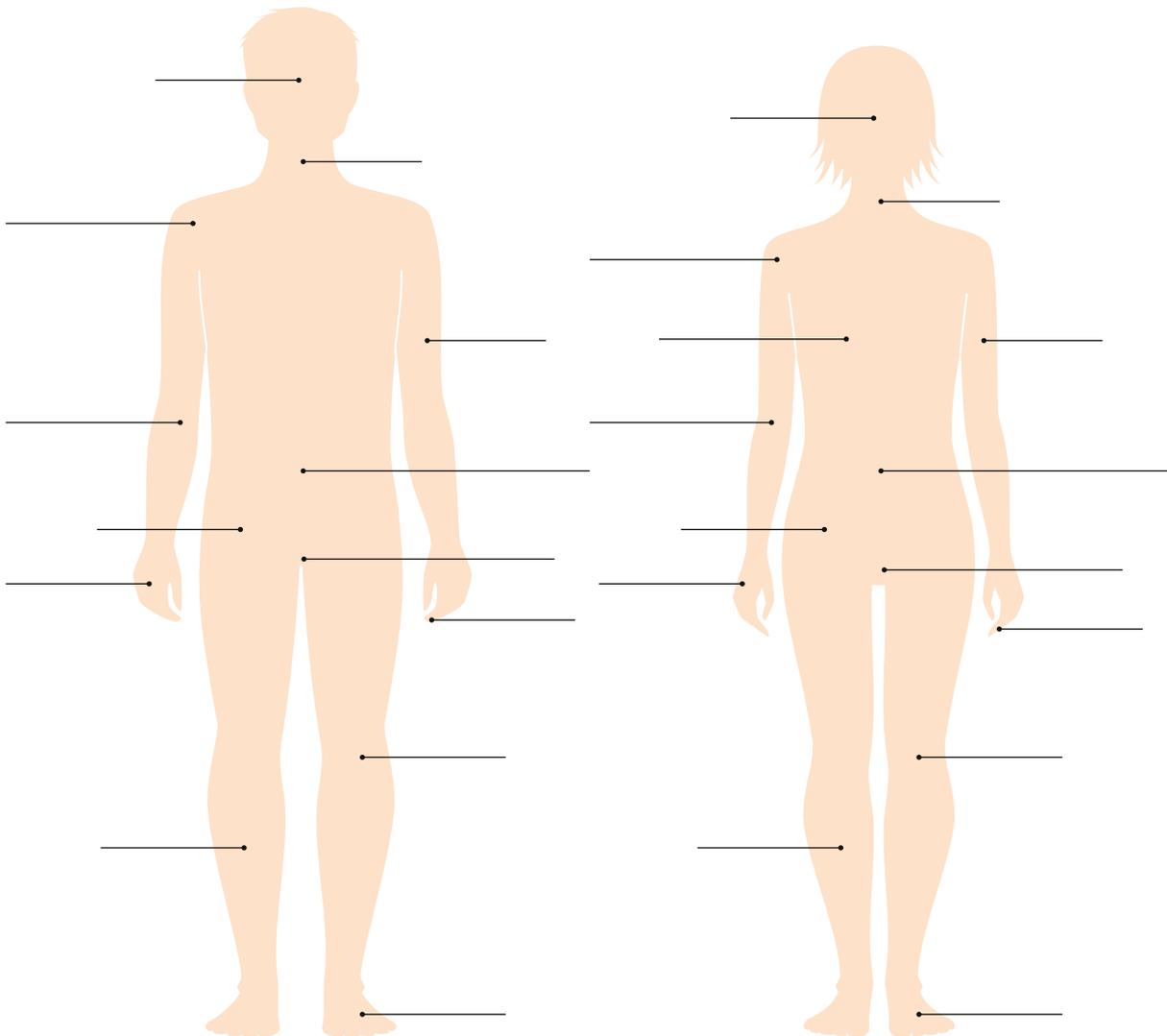
# 1. Mon corps

# Module 1

Alors que Julia, Emma et Tom font les pitres, Mme Dupont apparaît soudain derrière eux et attrape Julia par l'épaule. Elle sursaute et se retourne, surprise : « Ah, ce n'est que vous. J'ai cru que c'était un inconnu. Parce que tout le monde n'a pas le droit de me toucher l'épaule comme ça. Parce que nous, les enfants, nous avons aussi des droits ! »

**Où a-t-on le droit de te toucher ? Connais-tu les endroits de ton corps où tout le monde peut te toucher, et les endroits que personne ne peut toucher si tu n'en as pas envie ?**

**Prends un stylo rouge, un jaune et un vert. Tu peux entourer sur les images sur lesquelles tu viens d'inscrire les parties du corps. Utilise le vert pour les endroits où n'importe qui peut te toucher, le jaune pour les endroits où seules les personnes que tu connais bien peuvent te toucher et le rouge pour les endroits où tu ne veux que personne te touche.**





## 2. Les sentiments positifs et négatifs

## Module 1

« Dis donc, c'était un vrai cours de découverte aujourd'hui ! » Julia, Emma et Tom sont un peu gênés par leurs idioties pendant le cours et sur le chemin du retour, Emma et Julia rigolent en pensant à tous les noms qu'ils ont trouvés pour différentes parties du corps. Emma avoue : « Quand j'y pense maintenant, je rougis et j'ai un peu honte. » Julia acquiesce en hochant la tête et dit : « Ça se voit. Moi, j'ai juste les mains moites parce que je suis gênée. » Tom, en revanche, est très serein et détendu, on ne peut rien deviner en le regardant. Il dit juste : « Eh bien quoi, ce n'était pas grand-chose. Je suis content que nous ayons eu un cours aussi chouette. C'est un sentiment positif ! »

Quels sentiments connais-tu déjà ? Essaie d'associer les visages suivants au bon mot de sentiment. Si tu n'y arrives pas seule, suis le serpentín, il te mènera à coup sûr au but.

énergé  
vexé  
consterné  
détendu  
effrayé  
content  
agacé  
amusé  
abattu  
triste  
furieux  
joyeux

The image shows a matching exercise. In the center, there is a vertical list of twelve emotion words in French. To the left and right of this list are two columns of simple line drawings of faces, each representing a different emotion. Orange scribbles, resembling a snake's path, connect the words in the center to the faces on either side. The connections are as follows: 'énergé' connects to the top face (happy), 'vexé' to the second face (surprised), 'consterné' to the third face (neutral), 'détendu' to the fourth face (neutral), 'effrayé' to the fifth face (shocked), 'content' to the sixth face (neutral), 'agacé' to the seventh face (crying), 'amusé' to the eighth face (neutral), 'abattu' to the ninth face (neutral), 'triste' to the tenth face (neutral), 'furieux' to the eleventh face (neutral), and 'joyeux' to the twelfth face (neutral).

## 2. Les sentiments positifs et négatifs

# Module 1

À quoi reconnais-tu le sentiment que l'on peut voir - sur les visages et dans la vraie vie ?

- a) à la taille du cercle
- b) aux yeux
- c) à la bouche
- d) à l'épaisseur de la ligne
- e) aux sourcils
- f) à la couleur

Quels visages montrent un sentiment positif et lesquels montrent un sentiment négatif ? Colorie les visages montrant un sentiment positif avec un stylo vert et les visages montrant un sentiment négatif avec un stylo rouge.

Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont dispo-  
nibles en page 29 !





### 3. Le carnet de secrets

## Module 1

Julia, Emma et Tom sont arrivés rue de l'Église et doivent dire se au revoir car à partir d'ici, ils ne prennent pas le même chemin pour rentrer chez eux. Mais avant de se séparer pour aujourd'hui, ils doivent encore échanger leur carnet de secrets. Dans ce carnet, les trois amis s'écrivent des petits mots et se racontent des choses que personne d'autre ne sait et qui sont leur secret. Aujourd'hui c'est au tour de Julia de prendre le carnet. Elle peut alors écrire quelque chose dedans et lire ce que les autres ont écrit.

Quand Julia rentre chez elle, elle s'installe à son bureau et repense à ce qui s'est passé pendant le week-end. Ah oui, elle est allée avec son papa acheter un cadeau pour l'anniversaire de sa maman, puis tonton Joachim leur a rendu visite. Quand Julia y repense, elle a une sensation étrange et elle a mal au ventre, elle ne se sent pas bien du tout. « Pourquoi tonton Joachim a-t-il fait ça ? » se demande Julia. « Pourquoi m'a-t-il tout à coup attrapé les fesses si bizarrement lorsqu'on jouait dans le jardin ? »



Mon conseil : Les secrets négatifs donnent une sensation bizarre dans l'estomac, et on ne se sent pas bien du tout. Il vaut mieux que ces secrets ne restent pas secrets, et qu'on les raconte à un adulte !

### 3. Le carnet de secrets

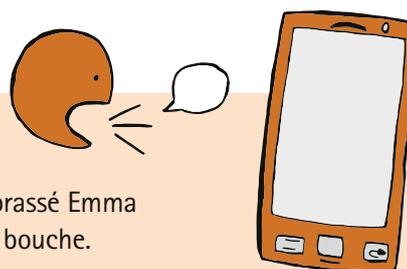
## Module 1

Voici quelques secrets du carnet de secrets des trois amis. Identifie les secrets positifs et les secrets négatifs. Complète chaque début de phrase avec la bonne fin. La fin se trouve soit dans la boîte à secrets, il s'agit alors d'un secret positif, soit au téléphone et dans la bouche de la personne qui parle, il s'agit alors d'un secret négatif et mieux vaut qu'il ne reste pas secret.

1. Tom sait que pour l'obtention de son diplôme, son grand frère aura un ...
2. À la fête de l'école, un élève de seconde inconnu ...
3. Tom a vu un autre garçon ...
4. Julia offre à sa mère ...
5. Julia a entendu une camarade de classe ...
6. Emma est ...
7. L'arbre de la cour d'école ...
8. Tonton Joachim a attrapé ...
9. Corentin a menacé Tom de le frapper ...
10. Julia, Tom et Emma s'écrivent ...



- ... un vase pour son anniversaire.
- ... amoureuse d'un garçon de la classe parallèle.
- ... parfois dans leur écriture secrète.
- ... nouveau vélo.
- ... est le point de ralliement secret de Julia, Tom et Emma.



- ... a embrassé Emma sur la bouche.
- ... voler.
- ... Julia par les fesses.
- ... s'il ne lui donnait pas son argent de poche.
- ... critiquer d'autres enfants.



La solution correcte de l'exercice est disponible en page 30.



## 1. Qu'est-ce que cet inconnu attend de moi? Module 2

Julia a un nouveau cartable depuis lundi. Elle a pu le choisir elle-même, et a opté pour un sac à dos rose à bretelles noires. Dès son retour à la maison, elle a fièrement glissé sa carte d'étudiant dans le compartiment en plastique de son sac à dos pour que tout le monde puisse voir à qui appartient ce superbe sac à dos.

L'école est finie et Julia est sur le chemin pour rentrer chez elle. Soudain, un homme arrive en courant au coin de la rue. Il prend un air sérieux et dit : « Tu es bien Julia Renard ? » Julia hoche la tête et l'homme dit : « Julia, je suis désolé, mais ta mère a eu un accident et elle est à l'hôpital. Je suis un collègue de ton père. Ton père m'a demandé de venir te chercher à l'école pour t'emmener le rejoindre à l'hôpital. »

Julia est effrayée : « Comment l'homme connaît-il mon nom, je ne l'ai jamais vu ! Est-ce vraiment un collègue de papa ? » Puis quelque chose vient à l'esprit de Julia : « Papa n'a-t-il pas une carte de membre du personnel de l'entreprise ? »



**Comment l'homme peut-il connaître le nom de Julia ?**

**Plusieurs réponses sont possibles. Coche toutes les bonnes réponses.**

- a) C'est réellement un collègue du père de Julia.
- b) Il a vu la carte d'étudiant sur son cartable et a lu le nom.
- c) Il a demandé à un autre enfant comment elle s'appelait.
- d) Il a bien deviné.

**Comment Julia peut-elle découvrir comment l'homme s'appelle et où il travaille ?**

**Plusieurs réponses sont possibles. Coche toutes les bonnes réponses.**

- a) Elle peut lui demander.
- b) Elle peut lui demander de montrer sa carte d'identité/carte de membre de l'entreprise.
- c) Elle peut essayer de joindre son père.
- d) Elle pourrait lui demander des informations plus détaillées sur son papa et son travail.

# 1. Qu'est-ce que cet inconnu attend de moi? Module 2

Quelles sont les caractéristiques les plus importantes d'une carte d'identité? Smoggy, les caractéristiques de la carte d'identité se sont mélangées. Remets les syllabes dans le bon ordre pour savoir ce qu'il faut regarder sur une carte d'identité! Écris les mots sur la ligne!

TITÉ-TO-D'IDEN-PHO    TURE-GNA-SI    NE-GRA-LI-FI    NOM & NOM-PRÉ



(lorsque la carte d'identité est inclinée)

Demande à tes parents de te montrer leur carte d'identité et demande-leur s'ils ont aussi une carte de membre du travail!



Mon conseil : Vérifie si tes réponses sont correctes. Les infos sont disponibles en page 31!



## 2. Demander de l'aide

# Module 2

Julia a demandé à l'homme sa carte d'identité, mais il n'a pas voulu la lui montrer. « Elle est dans la voiture, monte et je te la montrerai en chemin », lui dit l'homme d'un ton pressant pour que Julia l'accompagne. Julia se sent très mal à l'aise. Elle regarde autour d'elle pour voir s'il y a quelqu'un qui pourrait l'aider. Elle n'a même pas de téléphone portable sur elle. Mais elle repère une cabine téléphonique juste en face d'une boulangerie.

**Quelles sont selon toi les possibilités pour Julia de demander de l'aide ? Dessine-les ou écris-les !**

Julia décide de courir jusqu'à la boulangerie. Elle découvre même un autocollant sur la porte indiquant que la boulangerie est un point d'aide pour les enfants. Que pourrait dire Julia dans la boulangerie pour obtenir de l'aide ?

---

---

---

Quand Julia appuie sur la poignée de la porte, elle se rend compte que la boulangerie est fermée. Julia décide de courir jusqu'à la cabine téléphonique et d'appeler la police. Connais-tu le numéro de la police ? Écris-le ici !

---

Smoggy sait que lorsqu'on appelle la police, on doit répondre à certaines questions. Il a écrit les mots interrogatifs dans un code secret, dans lequel les lettres sont remplacées par des chiffres.

A est égal à 1, B est égal à 2, C est égal à 3 et ainsi de suite. Peux-tu déchiffrer les mots interrogatifs ?

1. 17 21 9    \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ est à l'appareil ?
2. 17 21 5    \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ s'est-il passé ?
3. 15 21    \_\_\_ \_\_\_ cela s'est-il passé exactement ?
4. 17 21 1 14 4    \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ cela s'est-il passé ?



Mon conseil : Vérifie si tes réponses sont correctes. Les infos sont disponibles en page 32 !





### 3. Les automobilistes

## Module 2

Tom rentre du foot. Il est déjà 17 heures passées et il avait en principe promis d'être à la maison à cinq heures précises. Il doit attendre au carrefour, le feu piétons est rouge. Une belle voiture de sport argentée approche et Tom la regarde avec admiration. La voiture s'arrête au bord du trottoir et la porte passager s'ouvre. « Bonjour, excuse-nous, peux-tu nous dire comment se rendre au zoo d'ici ? »

Tom connaît bien le zoo, il n'est qu'à quelques rues de chez lui. « Oui », répond Tom du tac au tac, « j'habite à côté, c'est très simple. Il faut tourner à gauche, puis deux fois à droite et encore à gauche. » La femme qui est au volant grommelle : « C'est assez compliqué. » La passagère fait signe à Tom de s'approcher : « Nous ne connaissons pas du tout le quartier, alors si tu habites dans le coin, monte. Tu nous montreras le chemin et nous te déposerons chez toi ! » Tom hésite : « Est-ce que je dois accepter cette proposition ? »

Imagine que tu es à la place de Tom. Quelles sont les raisons de monter en voiture et quelles sont les raisons de refuser ?

**Monter en voiture**




---

---

---

---

---

---

---

---

**Ne pas monter en voiture**




---

---

---

---

---

---

---

---



Vérifie si tes réponses sont correctes. Les infos sont disponibles en page 33 !

Mon conseil :

T'es-tu déjà posé les questions suivantes avant de monter dans une voiture ?

**Est-ce que tes parents savent que tu es dans cette voiture EN CE MOMENT ?**

**Est-ce que tes parents t'ont autorisé.e à monter en voiture avec cette personne TOUT LE TEMPS ?**

Si tu as répondu « Non » aux deux questions, tu ne dois surtout pas monter dans la voiture !

Si tu ne sais pas avec qui tu peux monter en voiture en toutes circonstances, tu peux mettre en place avec tes parents un accord de covoiturage. Tu le trouveras à la page suivante.



## 3. Les automobilistes – accord de covoiturage **Module 2**

Il t'arrive sûrement de monter parfois en voiture avec d'autres adultes que tes parents. Pour cette raison, il est important que toi et tes parents déterminiez bien avec qui tu as le droit de monter en voiture. C'est à ça que sert cet ACCORD DE COVOITURAGE.

- Étape 1 :** Réfléchis bien aux adultes avec lesquels tu as le droit de monter en voiture. Réfléchis aux sentiments que t'inspirent certaines personnes et aux adultes en qui tu as confiance. N'ajoute pas trop de personnes à l'accord de covoiturage, concentre-toi plutôt sur deux ou trois adultes et prête bien attention à tes sentiments.
- Étape 2 :** Discute ensuite de l'accord de covoiturage avec tes parents. Peut-être que l'un de vous pourra trouver une autre personne avec qui tu peux monter en voiture sans hésitation.
- Étape 3 :** Une fois que les adultes ont vérifié et donné leur feu vert, vous pouvez tous signer l'accord. À partir de maintenant, tu sais en permanence avec qui tu peux monter en voiture.

**Amuse-toi bien à remplir l'accord !**

### ACCORD DE COVOITURAGE entre

\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(nom de l'enfant) (nom du tuteur/de la tutrice légal.e)

Nous déclarons par la présente que nous nous sommes conjointement mis d'accord sur les personnes suivantes, avec lesquelles

\_\_\_\_\_ est autorisé.e à monter en voiture :  
(nom de l'enfant)

Nom, prénom	Adresse (rue, ville)	Téléphone
		Tél. : Mobile :
		Tél. : Mobile :
		Tél. : Mobile :

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'enfant : \_\_\_\_\_

Signature du tuteur/de la tutrice légal.e : \_\_\_\_\_



## 4. Je dis «Non!»

## Module 2

Julia est à l'aire de jeux avec Tom et Emma, où ils se sont donné rendez-vous avec d'autres enfants de leur classe. Certains enfants construisent ensemble un énorme château de sable dans le bac à sable. Un homme est assis sur un banc à côté, il les regarde. Julia n'est pas rassurée. Depuis sa rencontre avec le soi-disant collègue de son père, elle est particulièrement prudente. L'homme finit par se lever et il s'adresse aux enfants. « C'est super, ce que vous faites ! Est-ce que je peux m'asseoir avec vous et vous aider un peu ? Ou vous pouvez venir chez moi, j'ai de la glace pour tout le monde et plein de super jouets ! » Julia est indignée, elle ne veut évidemment pas aller chez un inconnu ! Elle secoue la tête et chuchote à Emma : « Je n'ai pas envie ! », mais l'homme continue de parler. Heureusement, Emma est courageuse. Elle crie clairement à haute voix : « Nous n'avons pas envie ! Laissez-nous tranquilles ! »



Beaucoup d'enfants n'osent pas dire à haute voix lorsqu'ils ne veulent pas quelque chose. Peut-être te sens-tu parfois comme Julia, et tu ne peux que chuchoter ? Mais ne t'inquiète pas, tu peux t'entraîner à dire « Non » clairement !

Entraîne-toi à dire « Non » avec un ou une ami.e ! Placez-vous à l'extérieur le plus loin possible. L'un.e se rapproche lentement de l'autre. Celui/celle qui est immobile dit « Non ! ». Dès que l'autre entend clairement le « Non », il/elle s'arrête.

Comment pouvez-vous faire en sorte que l'autre personne reste aussi loin que possible ?

Plusieurs réponses sont possibles !

- a) En criant le plus fort possible.
- b) En parlant lentement.
- c) En vous redressant et en manifestant un « Non » avec le corps (par ex. en tendant les bras).
- d) En vous détournant.
- e) En mettant la main devant la bouche.

Les enfants à l'aire de jeux décident de partir car l'homme est toujours là.

Quelle est la manière la plus sûre de partir ?

- a) Chacun court aussi vite qu'il peut.
- b) Chacun court dans une direction différente.
- c) Tout le monde part ensemble, en s'assurant que personne ne reste en arrière.

# NON !

Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont dispo-  
nibles en page 34 !





## 1. Les règles pour naviguer en toute sécurité Module 3

Cet après-midi, Julia et Emma rendent visite à Tom. « Regardez ! » dit Tom en ouvrant une page Internet dans son navigateur Web. « J'ai découvert ça hier soir. N'est-ce pas génial ? On peut télécharger plein de photos magnifiques ici », dit Tom le visage rayonnant. « Tout est gratuit et j'ai même créé un compte. J'ai juste eu à saisir mon nom, mon adresse et ma date de naissance. » « Waouh, j'en veux un aussi », dit Julia. Emma, elle, est moins enthousiaste. Emma raconte à Julia et Tom que son père travaille pour la police dans un commissariat Internet et qu'il lui a déjà beaucoup parlé de la rapidité à laquelle les données sont utilisées sur Internet qu'on reçoit soudain plein de publicités dont on ne veut pas. « Mon papa dit toujours : Tu dois être très prudente. Tout ce qui est personnel comme le domicile, l'adresse, le numéro de téléphone, les loisirs, les photos personnelles et ce qui concerne ta propre famille n'a rien à faire sur Internet ! Ce qui a été mis sur Internet une fois ne peut plus être enlevé, comme un tatouage sur la peau ! », dit Emma.

**Sais-tu ce à quoi il faut faire attention sur Internet ? Si oui, essaye de trouver toi-même le bon bloc de règles. Si tu n'y arrives pas tout.e seule.e, résous l'exercice du labyrinthe à la page suivante et découvre quelles règles d'Internet sont importantes.**

### Les règles d'Internet

1. J'envoie des photos même à des inconnus.
2. Quand je chatte, j'utilise mon vrai nom.
3. J'embête les autres sur Internet.
4. Sur Internet, je dévoile tout sur ma classe ou ma famille.
5. Je divulgue mon âge, mon sexe, mon apparence, mon adresse, mon domicile, mon numéro de téléphone et mon adresse électronique à **tout le monde** sur Internet.

### Les règles d'Internet

1. Je n'envoie aucune photo à des inconnus.
2. Quand je chatte, j'utilise un pseudo/surnom.
3. Même si je n'aime pas quelqu'un, je ne l'embête pas sur Internet.
4. Sur Internet, je ne dévoile rien sur ma classe ou ma famille.
5. Je ne divulgue mon âge, mon sexe, mon apparence, mon adresse, mon domicile, mon numéro de téléphone et mon adresse électronique à **personne** sur Internet.

### Les règles d'Internet

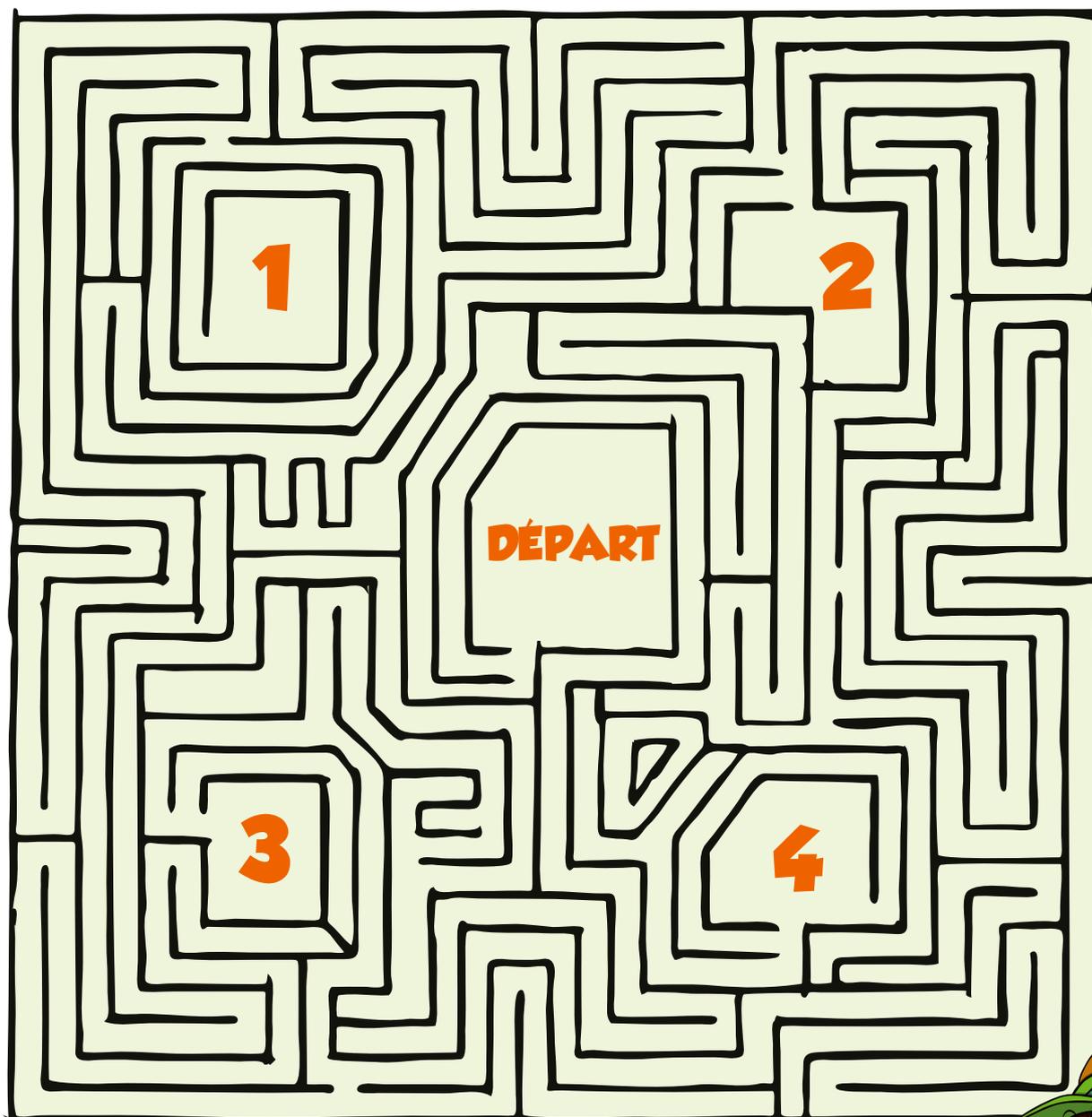
1. J'envoie des photos même à des inconnus.
2. Quand je chatte, j'utilise un pseudo/surnom.
3. J'embête les autres sur Internet.
4. Sur Internet, je ne dévoile rien sur ma classe ou ma famille.
5. Je ne divulgue mon âge, mon sexe, mon apparence, mon adresse, mon domicile, mon numéro de téléphone et mon adresse électronique à **personne** sur Internet.

### Les règles d'Internet

1. Je n'envoie aucune photo à des inconnus.
2. Quand je chatte, j'utilise mon vrai nom.
3. Même si je n'aime pas quelqu'un, je ne l'embête pas sur Internet.
4. Sur Internet, je ne dévoile rien sur ma classe ou ma famille.
5. Je divulgue mon âge, mon sexe, mon apparence, mon adresse, mon domicile, mon numéro de téléphone et mon adresse électronique à **tout le monde** sur Internet.



# 1. Les règles pour naviguer en toute sécurité **Module 3**



Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont dispo-  
nibles en page 35 !





## 2. Chatter

## Module 3

Le soir, Tom est installé devant l'ordinateur. Il est maintenant un peu hésitant depuis qu'Emma lui a expliqué qu'il est facile de tomber dans un piège sur Internet si on se connecte n'importe où ou si on en dévoile trop sur soi-même. Puis il se souvient qu'il a récemment trouvé un salon de discussion où on peut parler à d'autres personnes. Il n'est pas obligé de s'inscrire avec son nom et son adresse, il suffit de s'inventer un surnom. « Aujourd'hui, je suis Roi du foot ! », pense Tom avant de taper le nom. À peine a-t-il accédé au salon de discussion qu'il est abordé par une fille portant le surnom Fan d'été.



Ce n'est pas grave si tu ne dévoiles rien sur toi-même sur Internet. Mais tu dois faire attention, car les autres non plus ne révèlent pas tout sur eux-mêmes et peuvent mentir sans que tu ne t'en aperçoives. Comme sur Internet, tu ne peux jamais savoir qui est réellement de l'autre côté, tu ne dois pas croire tout ce qu'on te raconte !

## 2. Chatter

## Module 3

Lis la discussion et regarde les photos et les biographies des deux enfants qui discutent ensemble. Que remarques-tu ? Relève toutes les incohérences dans la discussion !

Privat mit Fußballkönig

(16:08) Sommerfan: Hallo Fußballkönig!  
(16:08) Fußballkönig: Hi Sommerfan! Wie alt bist du?  
(16:09) Sommerfan: Ich bin 11 Jahre alt. Was sind deine Hobbys?  
(16:09) Fußballkönig: Fußball spielen natürlich. Und ich bin ein super Gitarrenspieler.  
(16:10) Sommerfan: Ehrlich? Toll! Ich mag es, mir verrückte Frisuren zu machen.  
(16:10) Fußballkönig: Wie sehen deine Haare denn aus?  
(16:10) Sommerfan: Ich habe kurze rote Haare. Bist du gut in der Schule?  
(16:10) Fußballkönig: Klar, ich bin Klassenbester!

(16:12) Fußballkönig: Warte mal, meine Mama hat grad gerufen.  
Bin gleich wieder da.  
(16:18) Fußballkönig: Wieder da!  
(16:19) Sommerfan: Wie heißt du eigentlich in Wirklichkeit?  
(16:19) Fußballkönig: Ich heiße Luca und du?  
(16:19) Sommerfan: Ich bin Sandra.  
(16:19) Fußballkönig: Hast du Haustiere?  
(16:19) Sommerfan: Ja, ich hab zwei Katzen und ein Pferd.  
(16:20) Fußballkönig: Cool!



BIOGRAPHIE  
NOM : SOPHIE  
ÂGE : 9 ANS  
LOISIRS : LIRE,  
PEINDRE  
ANIMAUX : 1 CHIEN



BIOGRAPHIE  
NOM : TOM  
ÂGE : 10 ANS  
LOISIRS : JOUER  
AU FOOT  
JOUER DU PIANO  
ANIMAUX : AUCUN

Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont dispo-  
nibles en page 36 !





## 1. Tout.e seul.e à la maison

## Module 4

Il est déjà 21h00 ! Papa et maman ne sont toujours pas rentrés de la réunion parents-professeurs. Julia ne se sent pas à l'aise d'être seule, mais le père de Julia lui a dit au téléphone que la voisine, Mme Lemoine, viendrait jouer avec elle. « Elle sonnera trois fois rapidement », avait dit le papa de Julia.

On sonne à la porte ! « C'est sûrement Mme Lemoine », se dit Julia. Julia marche vers la porte, mais... une minute ! Son père ne lui avait-il pas dit que Mme Lemoine sonnerait trois fois de suite rapidement pour que Julia sache que c'était elle ? Julia hésite. La sonnette retentit de nouveau, forte et aigüe, mais une seule fois. « Étrange ! », se dit Julia, qui se tient derrière la porte fermée, perplexe.

**As-tu une idée de la manière dont Julia peut savoir qui a sonné à la porte sans se faire connaître ? Plusieurs réponses sont possibles. Coche les réponses qui te semblent correctes.**

- a) Elle peut regarder dans le judas pour voir qui se tient devant la porte.
- b) Elle peut appeler Mme Lemoine sur son portable et lui demander si elle est déjà en chemin.
- c) Elle peut appeler son papa et lui demander ce qu'elle doit faire.
- d) Elle peut crier : « Qui est là ? »
- e) Elle peut simplement ouvrir la porte et vérifier qui est là.





# 1. Tout.e seul.e à la maison

# Module 4

Que doit faire Julia ? Résous l'énigme et le mot de solution t'indiquera ce que Julia doit faire et ce que toi aussi tu dois faire lorsque tu es seul.e à la maison. Tu peux inscrire la solution pour chaque ligne et tu verras ensuite la solution dans les cases en gras.

Gegenteil von warm

Obst und ...

Gegenteil von falsch

Gute Mäusefänger

Stacheliges Tier

Gibt Wolle

Tier mit langen Ohren

... und danke

Vater der Prinzessin

Kann man reiten

Tier mit langem Hals

Steht am Himmel

Unsere ist schwarz, rot, gold

Produziert Honig

Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont dispo-  
nibles en page 37 !





## 2. Qu'est-ce que les personnes que tu connais ont le droit de faire ?

## Module 4

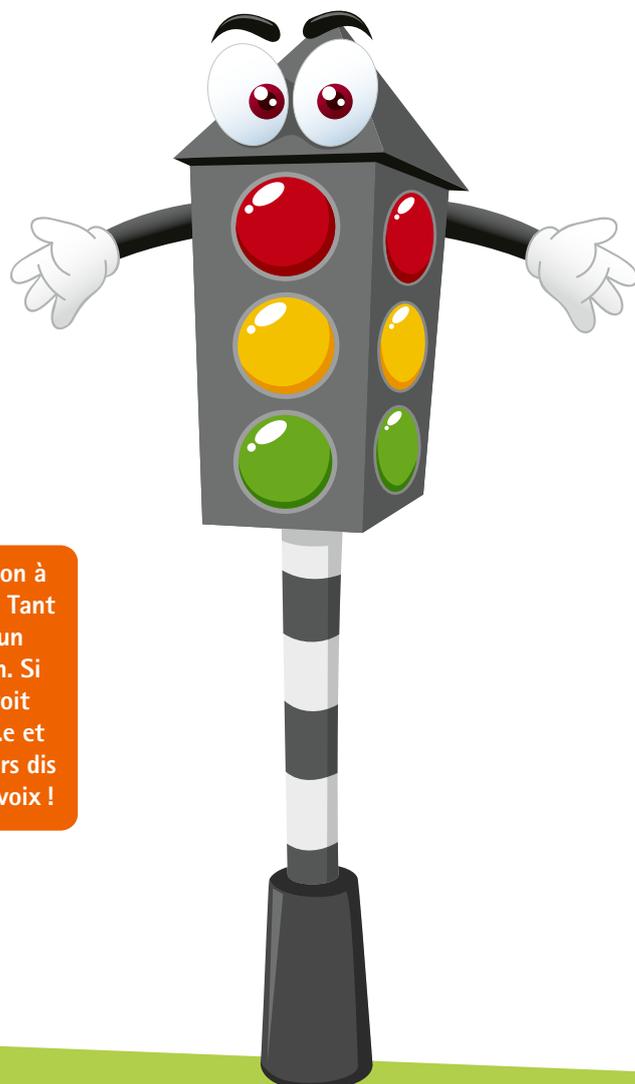
Tom, Emma et Julia aiment bien aller à la piscine ensemble. Jusqu'à présent, la mère d'Emma les accompagnait à chaque fois. Mais aujourd'hui, ils y vont seuls pour la première fois. Les parents les y ont autorisés car Peter sera là, lui aussi. Peter est maître-nageur, il connaît donc les enfants depuis plus d'un an et gardera un œil sur Tom, Emma et Julia par sécurité. Les trois amis font leurs sacs et prennent le chemin de la piscine.

Lis attentivement les différentes situations et décide si le comportement de l'adulte est bon ou mauvais. Ou si tout va bien dans l'ensemble.

Si tu penses que c'est sans risques pour Tom, Emma ou Julia, mets le feu de circulation au vert en coloriant le cercle du bas en vert. Si la situation n'est pas claire, colorie le cercle du milieu en orange. Pour les situations qui ne vont pas, tu dois mettre le feu au rouge en coloriant le cercle du haut en rouge.



Mon conseil : Fais bien attention à ce que les enfants ressentent ! Tant qu'on n'est pas dérangé.e par un contact, physique, tout va bien. Si quelqu'un te touche à un endroit où tu ne veux pas être touché.e et que tu ne te sens pas bien, alors dis « Non » clairement et à haute voix !

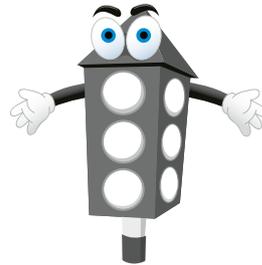




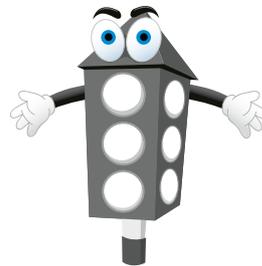
## 2. Qu'est-ce que les personnes que tu connais ont le droit de faire?

## Module 4

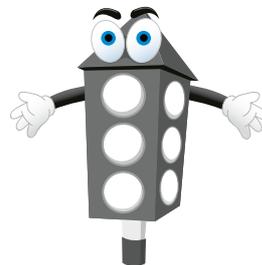
Les trois enfants marchent joyeusement vers la piscine, quand ils rencontrent par hasard Evelyne, la grand-mère de Tom, en chemin. Sa mamie est contente de les revoir et fait un bisou sur la joue à tous les enfants pour leur dire bonjour. Même si les trois amis aiment bien la grand-mère de Tom, ils trouvent toujours ses gros bisous totalement dégoûtants et désagréables.



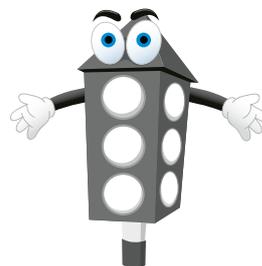
Après une brève conversation avec mamie, les trois amis continuent leur chemin et arrivent au guichet de la piscine. Comme toujours, Ali, que les enfants connaissent et apprécient depuis longtemps car ils vont souvent à la piscine, tient le guichet. Les enfants paient l'entrée et racontent rapidement à Ali qu'ils sont autorisés à nager seuls pour la première fois aujourd'hui.



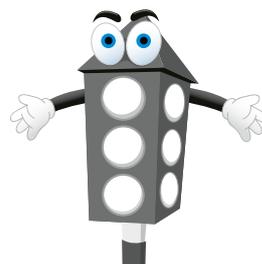
Ils y sont enfin ! Ils sont arrivés à la piscine et se dirigent vers les vestiaires. Tom va dans le vestiaire des hommes, les filles dans le vestiaire des femmes. Comme Emma a un nouveau bikini, elle demande à Julia si elle peut l'aider à l'attacher. Julia l'aide bien sûr volontiers.



Fin prêt ! Tom a été très rapide et attend déjà avec impatience les filles au bord de la piscine lorsqu'il aperçoit le maître-nageur Peter et lui fait un signe de la main. Peter s'approche de Tom, le serre dans ses bras et lui pince les fesses pendant qu'il demande où sont Julia et Emma. Tom sursaute à ce contact, qu'il trouve désagréable.



Julia et Emma arrivent enfin. Peter accueille les deux filles d'une poignée de main. Ils discutent quelques instants avant d'aller dans l'eau. Le soleil brille, c'est une journée d'été très belle et agréable.



Mon conseil :  
Vérifie si tes réponses  
sont correctes.  
Les infos sont disponibles en page 38 !







# Cool and Safe

## Solutions





## Solution

### 1. Mon corps

## Module 1

Alors, as-tu retrouvé toutes les parties du corps ?

**Les garçons et les filles ont :**

Un nombril, des doigts, des mains, des bras, des fesses, des jambes, des épaules, une tête, des pieds, des genoux, des coudes, un cou

**Seules les filles ont :**

Des seins, un vagin

**Seuls les garçons ont :**

Un pénis

Où a-t-on le droit de te toucher ?

**Les parties entourées en vert peuvent être :**

Les doigts et les mains, les bras, les épaules

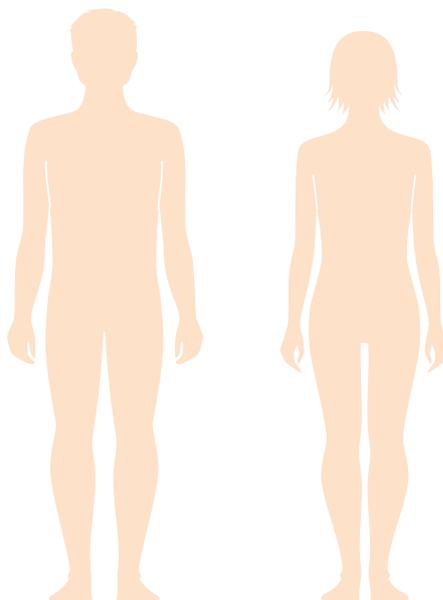
**Les parties entourées en jaune peuvent être :**

La tête, le ventre, les jambes, le cou

**Les parties entourées en rouge peuvent être :**

Les seins, le vagin, le pénis, les fesses, le nombril

Il n'y a cependant pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici, tu peux décider toi-même !



## Solution

### 2. Les sentiments positifs et négatifs

## Module 1

À quoi reconnais-tu le sentiment que l'on peut voir – sur les visages et dans la vraie vie ?

- b) aux yeux
- c) à la bouche
- e) aux sourcils

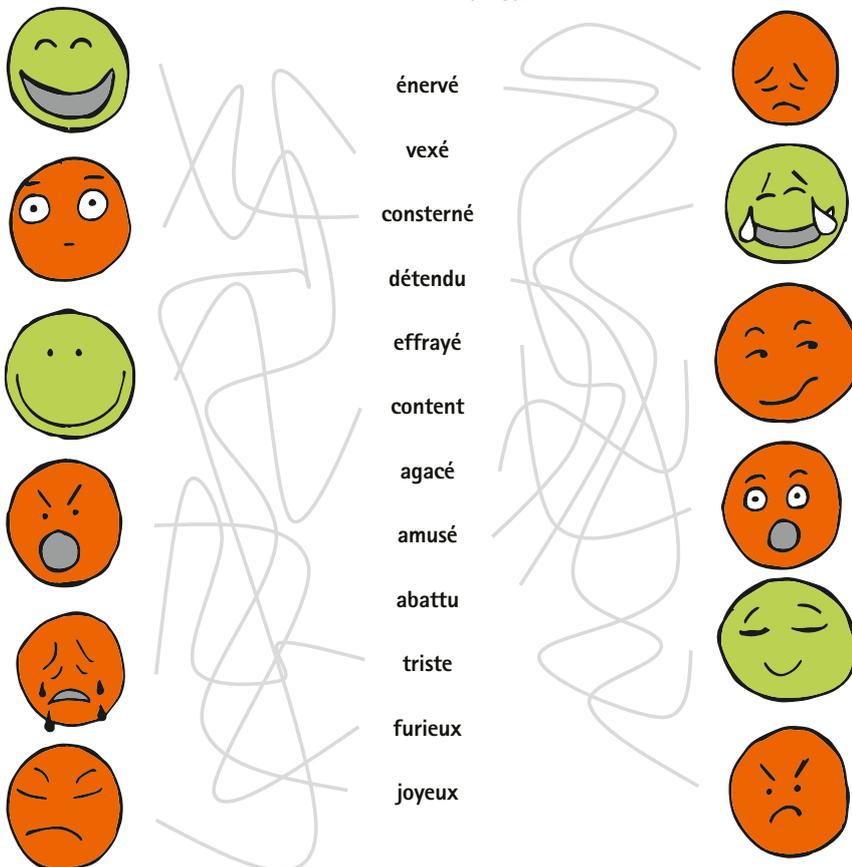
Quels visages montrent un sentiment positif et lesquels montrent un sentiment négatif ? Colorie les visages montrant un sentiment positif avec un stylo vert et les visages montrant un sentiment négatif avec un stylo rouge.

Les sentiments positifs sont :

détendu  
content  
amusé  
joyeux

Les sentiments négatifs sont :

énervé  
vexé  
étonné  
effrayé  
agacé  
abattu  
triste  
furieux





## Solution

### 3. Le carnet de secrets

## Module 1

Tu peux voir ici la solution des secrets.

#### Les secrets qui peuvent aller dans la boîte à trésors :

Tom sait que pour l'obtention de son diplôme, son grand frère aura un... nouveau vélo.  
Julia offre à sa mère... un vase pour son anniversaire.  
Emma est... amoureuse d'un garçon de la classe parallèle.  
L'arbre de la cour d'école... est le point de ralliement secret de Julia, Tom et Emma.  
Julia, Tom et Emma s'écrivent... parfois dans leur écriture secrète.

#### Les secrets qu'il vaudrait mieux raconter :

À la fête de l'école, un élève de seconde inconnu... a embrassé Emma sur la bouche.  
Tom a vu un autre garçon... voler.  
Julia a entendu une camarade de classe... critiquer d'autres enfants.  
Tonton Joachim a attrapé... Julia par les fesses.  
Corentin a menacé Tom de le frapper... s'il ne lui donnait pas son argent de poche.



## Solution

# 1. Qu'est-ce que cet inconnu attend de moi? Module 2

**Comment l'homme peut-il connaître le nom de Julia ?**

**Plusieurs réponses sont possibles. Coche toutes les bonnes réponses.**

- a) C'est réellement un collègue du père de Julia.
- b) Il a vu la carte d'étudiant sur son cartable et a lu le nom.
- c) Il a demandé à un autre enfant comment elle s'appelait.

**Comment Julia peut-elle découvrir comment l'homme s'appelle et où il travaille ?**

**Plusieurs réponses sont possibles. Coche toutes les bonnes réponses.**

- b) Elle peut lui demander de montrer sa carte d'identité/carte de membre de l'entreprise.
- c) Elle peut essayer de joindre son père.
- d) Elle pourrait lui demander des informations plus détaillées sur son papa et son travail.

**Quelles sont les caractéristiques les plus importantes d'une carte d'identité ?**

PHO-TO-D'IDEN-TITÉ    SI-GNA-TURE    FI-LI-GRA-NE    PRÉ-NOM & NOM



## Solution

### 2. Demander de l'aide

## Module 2

#### **Quelles sont selon toi les possibilités pour Julia de demander de l'aide ?**

Demander à des adultes, entrer dans un magasin, appeler à l'aide depuis la cabine téléphonique

#### **Que pourrait dire Julia dans la boulangerie pour obtenir de l'aide ?**

Un homme que je ne connais pas vient de m'aborder. Il veut que je monte dans sa voiture. Pouvez-vous m'aider s'il vous plaît ?

#### **Connais-tu le numéro de la police ?**

110

#### **Smoggy sait que lorsqu'on appelle la police, on doit répondre à certaines questions.**

1. Q U I est à l'appareil ?
2. Q U E s'est-il passé ?
3. O ù cela s'est-il passé exactement ?
4. Q U A N D cela s'est-il passé ?

Quelles sont les raisons de monter en voiture et quelles sont les raisons de refuser ?

### Monter en voiture



La maman de Tom l'attend déjà.

La voiture a l'air chic.

### Ne pas monter en voiture



La maman de Tom ne sait pas qu'il monte  
en voiture avec quelqu'un en ce moment.

La maman de Tom ne l'a pas autorisé  
à monter en voiture avec ces personnes.

Tom ne connaît pas ces personnes.



## Solution

### 4. Je dis «Non!»

## Module 2

**Comment pouvez-vous faire en sorte que l'autre personne reste aussi loin que possible ?**

- a) En criant le plus fort possible
- b) En parlant lentement
- c) En vous redressant et en manifestant un « Non » avec le corps (par ex. en tendant les bras)

**Quelle est la manière la plus sûre de partir ?**

- c) Tout le monde part ensemble, en s'assurant que personne ne reste en arrière.



## Solution

### 1. Les règles pour naviguer en toute sécurité

## Module 3

**Sais-tu ce à quoi il faut faire attention sur Internet ?**

Les règles d'Internet correctes sont celles de la case numéro 2 !



## Solution 2. Chatter

# Module 3

### Que remarques-tu ?

Les informations dans le chat ne correspondent pas du tout à la biographie. Les enfants ne sont pas honnêtes l'un envers l'autre.

Les enfants ne disent pas leur vrai nom, leur vrai âge, mentent en décrivant leur apparence et indiquent des faux loisirs et animaux de compagnie.



## Solution

### 1. Tout.e seul.e à la maison

## Module 4

As-tu une idée de la manière dont Julia peut savoir qui a sonné à la porte sans se faire connaître ?

- a) Elle peut regarder dans le judas pour voir qui se tient devant la porte.
- b) Elle peut appeler Mme Lemoine sur son portable et lui demander si elle est déjà en chemin.
- c) Elle peut appeler son papa et lui demander ce qu'elle doit faire.

Gegenteil von warm

K A L T

Obst und ...

G E M Ü S E

Gegenteil von falsch

R I C H T I G

Gute Mäusefänger

K A T Z E N

Stacheliges Tier

I G E L

Gibt Wolle

S C H A F

Tier mit langen Ohren

H A S E

... und danke

B I T T E

Vater der Prinzessin

K Ö N I G

Kann man reiten

P F E R D

Tier mit langem Hals

G I R A F F E

Steht am Himmel

S O N N E

Unsere ist schwarz, rot, gold

F A H N E

Produziert Honig

B I E N E

## Solution

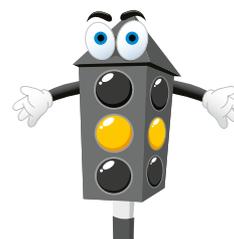


## 2. Qu'est-ce que les personnes que tu connais ont le droit de faire?

## Module 4

Si tu penses que c'est sans risques pour Tom, Emma ou Julia, mets le feu de circulation au vert en coloriant le cercle du bas en vert. Si la situation n'est pas claire, colorie le cercle du milieu en orange. Pour les situations qui ne vont pas, tu dois mettre le feu au rouge en coloriant le cercle du haut en rouge.

Les trois enfants marchent joyeusement vers la piscine, quand ils rencontrent par hasard Evelyne, la grand-mère de Tom, en chemin. Sa mamie est contente de les revoir et fait un bisou sur la joue à tous les enfants pour leur dire bonjour. Même si les trois amis aiment bien la grand-mère de Tom, ils trouvent toujours ses gros bisous totalement dégoûtants et désagréables.



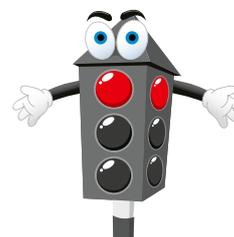
Après une brève conversation avec mamie, les trois amis continuent leur chemin et arrivent au guichet de la piscine. Comme toujours, Ali, que les enfants connaissent et apprécient depuis longtemps car ils vont souvent à la piscine, tient le guichet. Les enfants paient l'entrée et racontent rapidement à Ali qu'ils sont autorisés à nager seuls pour la première fois aujourd'hui.



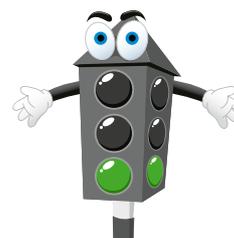
Ils y sont enfin ! Ils sont arrivés à la piscine et se dirigent vers les vestiaires. Tom va dans le vestiaire des hommes, les filles dans le vestiaire des femmes. Comme Emma a un nouveau bikini, elle demande à Julia si elle peut l'aider à l'attacher. Julia l'aide bien sûr volontiers.



Fin prêt ! Tom a été très rapide et attend déjà avec impatience les filles au bord de la piscine lorsqu'il aperçoit le maître-nageur Peter et lui fait un signe de la main. Peter s'approche de Tom, le serre dans ses bras et lui pince les fesses pendant qu'il demande où sont Julia et Emma. Tom sursaute à ce contact, qu'il trouve désagréable.



Julia et Emma arrivent enfin. Peter accueille les deux filles d'une poignée de main. Ils discutent quelques instants avant d'aller dans l'eau. Le soleil brille, c'est une journée d'été très belle et agréable.



## Mentions légales

« Cool and Safe »  
Cahier d'exercices, de jeux et d'énigmes pour enfants  
Version 1er juillet 2013

### Contact :

Schule machen ohne Gewalt (SMOG) e.V.  
Schlossbergweg 4  
D-36286 Neuenstein-Saasen

Téléphone : +49 (0)6677 918211  
Fax : +49 (0)6677 918575

Adresse électronique : [kontakt@smogline.de](mailto:kontakt@smogline.de)  
Internet : <http://www.smogline.de>

© SMOG e.V. 2013

La reproduction en partie ou en intégralité du cahier d'exercices, de jeux et d'énigmes pour enfants est autorisée uniquement avec l'approbation expresse de SMOG e.V.  
Font exception les modèles de copie et les supports pédagogiques.

« Cool and Safe » a été développé en partenariat par



et subventionné par



