



Sécurité, autoprotection et confiance en soi pour tous



Est-ce important ? Pourquoi Kidpower ?

Nous sommes tous à risque de vivre de la violence ou de l'abus, physique ou émotif. Et cette menace est plane davantage sur les enfants, les adolescents, les femmes et les personnes ayant des limitations.

Pour combattre le sentiment de peur et d'impuissance que suscite cette menace, les gens ont besoin d'apprendre concrètement des habiletés leur permettant d'agir pour leur sécurité et ainsi contrer ces problématiques d'actualité.

Les services et les programmes de Pleins Pouvoirs KIDPOWER peuvent aider les personnes de tout âge et toutes capacités à apprendre comment se protéger de la plupart des formes d'intimidation, de harcèlement, d'agression, d'abus ou d'enlèvement.



Nos programmes sont...

- *Concrets, dynamiques et efficaces*
- *Sécuritaires sur le plan émotif et physique.*
- *Adaptables à tous les âges, les besoins ou les limitations de nos participants*



Les programmes

kidpower™ et teenpower™



Ateliers parent enfant
Ateliers de week-end familial
Ateliers pour adolescent-e-s
Ateliers pour CPE, écoles ou en parascolaire
Ateliers pour parents et autres adultes significatifs

Des formations amusantes et adaptées à l'âge des participants. Exemples :

- **5-8 ans** : apprendre des habiletés de sécurité sans faire peur.
- **9-12 ans** : équilibrer leur sécurité et leur désir croissant d'indépendance.
- **13-17 ans** : apprendre à faire des choix sécuritaires, gérer une variété de situations à risques et s'affirmer auprès de pairs et amis.
- **Parents-enfants** : développer un langage familial commun et des expériences partagées pour poursuivre ensemble l'intégration et la pratique des habiletés de *Sécurité au quotidien* et, selon les ateliers, de *Sécurité d'urgence (autodéfense)*.
- **Parents** : Utiliser l'influence primordiale des parents et adultes significatifs afin d'enseigner aux enfants des habiletés pour savoir comment être en sécurité avec les autres.



« Kidpower fourni réellement des outils précieux, permettant aux enfants de diminuer de manière significative leur risque d'être victimisé. De nos jours, chaque enfant devrait avoir la chance de suivre ce programme. »

Naïma Boumedine
Directrice de CPE



« Je crois que Kidpower a un parcours exemplaire dans l'enseignement d'habiletés de sécurité sans créer de peurs chez les jeunes. Je les recommande fortement, et avec plaisir. »

Terry Medina, Capitaine de police

Formations pour professionnels

Des formations, pour enseignants, éducateurs, intervenants et autres professionnels, leur permettant d'intégrer la méthode Kidpower™ pour enseigner la *Sécurité au quotidien* dans le cadre de leur travail habituel auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes ou de personnes ayant des besoins spéciaux.

Les programmes **fullpower**™ et ses dérivés pour adultes

« Pour des survivantes, les programmes Fullpower offrent le moyen de reprendre son pouvoir sur un plan physique et émotif. Pour nous tous, ils nous offrent un moyen de se libérer de la peur. »

Ellen Bass,
Co-auteur de *The Courage to Heal*
et *Free Your Mind*

Nos ateliers sont offerts aux femmes, aux hommes ou à des groupes mixtes. Tous les programmes présentent des habiletés du volet *Sécurité au quotidien* et peuvent inclure des habiletés du volet *Sécurité d'urgence* (autodéfense).

« Vos programmes sont efficaces et adaptés; ils peuvent jouer un rôle primordial dans la sécurité des personnes ayant une déficience intellectuelle. Ils leur offrent l'occasion de prendre conscience de leur potentiel d'action et de leur valeur d'humain: c'est un cadeau précieux. »

Diane Milliard, Directrice
Institut québécois de la
déficience intellectuelle

Ateliers pour adultes (Fullpower) :
durées et contenus variables

Ateliers pour aînés (Seniorpower) :
adaptés à leurs besoins et capacités

Ateliers en milieu de travail (Workpower) : thématiques variées

Ateliers défis de vie (Specialpower) : pour les personnes relevant des défis tels que handicap, déficience intellectuelle, trouble en santé mentale, itinérance, ...

Ces programmes fournissent des ateliers adaptés à tous les adultes peu importe leur âge, leur vécu ou leurs capacités physiques, psychologiques ou intellectuelles. Le but visé : accroître leur confiance dans les capacités qu'ils possèdent déjà; les aider à affirmer leur droit de défendre leur intégrité émotive et physique ainsi qu'à apprendre à développer des relations sécuritaires, libre de harcèlement ou de craintes.



Peu importe son âge ou ses capacités, on peut apprendre à ...

- Agir avec calme, confiance et attention
- Reconnaître ses déclencheurs émotifs et les désamorcer
- Poser des limites appropriées avec des personnes connues
- Adopter des stratégies sécuritaires et confiantes avec des inconnus, lorsque seul
- Utiliser sa voix, son langage non-verbal et son corps pour se sortir de situations menaçantes
- Se protéger des insultes, des mots blessants et des attaques verbales
- Utiliser des tactiques de résolution de conflit pour désamorcer une confrontation
- Faire des choix sécuritaires
- Agir de manière responsable tout en respectant les autres
- Faire face efficacement à l'intimidation et au harcèlement
- Savoir dire « Non » à la pression des pairs et des amis
- Contrer les menaces, la pression émotive et le chantage
- Persister pour obtenir de l'aide, incluant dans les endroits publics ou des gens en autorité
- En dernier recours, utiliser de l'autodéfense physique simple et efficace, de façon appropriée

Nos origines

Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal est un organisme sans but lucratif à vocation éducative et sociale, implanté à Montréal en 1996. Il est le centre québécois de Kidpower Teenpower Fullpower International, créé en 1989.

Nous comptons plus de 30 centres dans 14 pays sur 5 continents. Kidpower a formé mondialement plus de 1,2 millions de personnes; plus de 30 000 au Québec. Le centre québécois offre des services à toutes les clientèles, principalement dans la grande région de Montréal.

Nos participants nous disent que les habiletés apprises avec nous leur sont très utiles au quotidien et qu'elles ont contribué à améliorer de manière phénoménale leur qualité de vie. Beaucoup ont su, grâce à elles, se défendre avec succès dans des situations d'agressions réelles.

« Je suis une thérapeute et j'ai participé à votre atelier de 4h avec ma fille de 16 ans après qu'un violeur en série se soit mis à terrasser notre voisinage. Nous sommes parties en sachant que nous avons les habiletés requises pour désamorcer la plupart des situations, y compris savoir se défendre physiquement. Je n'aurais jamais cru que ma fille et moi avons tant de force ! »

« J'ai perdu la vue il y a deux ans. Participer à votre atelier m'a redonné confiance en mon propre pouvoir. C'est la première fois que je me sens vraiment bien depuis que je suis devenue aveugle. »

« Suite à sa participation à votre programme, mon fils a cessé d'être terrifié à l'idée de débiter l'école secondaire et s'est mis à avoir hâte. »

« Mon adolescent dit qu'il a appris qu'il faut plus de courage pour ne pas se battre qu'il n'en faut pour se battre. »

Aidez-nous à en aider d'autres !

Notre but : offrir nos programmes au plus de gens possible, particulièrement ceux qui en ont le plus besoin. Nos frais de formations ne couvrent que les dépenses pour fournir des services de qualité. Grâce au soutien des gens de la communauté, comme vous, nous ne refusons jamais quiconque pour manque d'argent. Il y a de nombreuses façons d'aider. Par exemple, :

- Parler de Pleins Pouvoirs KIDPOWER autour de vous
- Offrir un atelier en cadeau
- Organiser personnellement un atelier
- Devenir bénévole avec nous
- Faire un don via votre programme de dons en entreprise
- Faire un don monétaire, déductible d'impôts
(No de bienfaisance : 14155 2083 RR0001)

Ce qui fait notre différence

- Environnement d'apprentissage « expérientiel », dynamique et sécuritaire.
- Large éventail de stratégies d'affirmation et de défense en situation d'attaque verbale, psychologique ou physique.
- Jeux, exercices, histoires et jeux de rôles adaptés aux âges et réalités de vie des participants.
- Autodéfense à pleine puissance, pratiquée de manière sécuritaire avec un instructeur en armure protectrice.
- Personnel enseignant hautement qualifié.
- Vaste expérience d'adaptation des programmes aux besoins de chacun.
- AUCUN groupe ou individu refusé pour manque d'argent.

« Je croyais que mon fils de 6 ans aurait peur. Au lieu de ça, il n'arrêtait pas de dire : C'est super le FUN! »

« L'enseignante de 2e année de notre fille nous a dit que, tout à coup que notre fille pouvait poser des limites avec ses amies de manière très agréable. »

« Je sais que les parents de notre garderie continueront à pratiquer, avec leurs enfants, les stratégies que vous avez présentées. Qui sait? Avec ce seul avant-midi, vous avez peut-être sauvé une vie. »

Pour nous joindre

Tél./ Téléc. 514.990.7124

Courriel info@pleinspouvoirs.org

Site local www.pleinspouvoirs.org

Adresse C.P. 48561 Mtl QC H2V 4T3

Site int'l www.kidpower.org

Bulletin électronique gratuit

Recevez « La Bulle » aux 3 mois : conseils de sécurité et informations sur nos activités.
info@pleinspouvoirs.org

NOTRE ENGAGEMENT : procurer des formations de haute qualité, qui soient sécuritaires à tous les niveaux, pour des personnes de tout âge, culture, religion, ethnie, revenu, genre, état civil, croyance politique, orientation sexuelle, limitation physique ou intellectuelle. Nous accueillons les gens qui partagent notre vision et nos buts, et qui peuvent se joindre à nous pour maintenir ces principes.