

Un partenariat de  
Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal



[www.pleinspouvoirs.org](http://www.pleinspouvoirs.org)

Et

Coalition pour le maintien dans la communauté  
COMACO



[www.comaco.qc.ca](http://www.comaco.qc.ca)

Dans le cadre du programme  
« Soutien aux initiatives visant le respect  
des aînés (SIRA) »  
du Ministère de la famille et des aînés

Pour plus d'informations : Lise Noël

Téléphone : 514-990-7124

Courriel : [aines@pleinspouvoirs.org](mailto:aines@pleinspouvoirs.org)



Imprimé sur du papier à 100% recyclé.

## La sécurité des aînés en action (Seniorpower)



*« Croire en soi est notre meilleur  
outil d'autoprotection. »*

Quatre ateliers transmettant des  
principes et des habiletés d'affirmation  
et de sécurité pour prévenir  
de nombreuses situations de violence :

- lors des déplacements
- face aux personnes inconnues
- dans les interactions avec des  
personnes de son entourage

*« À Pleins Pouvoirs KIDPOWER, on  
apprend à utiliser notre pouvoir pour  
demeurer en sécurité, agir avec  
sagesse et croire en soi-même. »*

Un partenariat de  
Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal



[www.pleinspouvoirs.org](http://www.pleinspouvoirs.org)

Et

Coalition pour le maintien dans la communauté  
COMACO



[www.comaco.qc.ca](http://www.comaco.qc.ca)

Dans le cadre du programme  
« Soutien aux initiatives visant le respect  
des aînés (SIRA) »  
du Ministère de la famille et des aînés

Pour plus d'informations : Lise Noël

Téléphone : 514-990-7124

Courriel : [aines@pleinspouvoirs.org](mailto:aines@pleinspouvoirs.org)



## La sécurité des aînés en action (Seniorpower)



*« Croire en soi est notre meilleur  
outil d'autoprotection. »*

Quatre ateliers transmettant des  
principes et des habiletés d'affirmation  
et de sécurité pour prévenir  
de nombreuses situations de violence :

- lors des déplacements
- face aux personnes inconnues
- dans les interactions avec des  
personnes de son entourage

*« À Pleins Pouvoirs KIDPOWER, on  
apprend à utiliser notre pouvoir pour  
demeurer en sécurité, agir avec  
sagesse et croire en soi-même. »*

# CROIRE EN SOI :

## NOTRE MEILLEUR OUTIL D'AUTOPROTECTION !

« Quand je n'aime pas les mots de quelqu'un, je lui dit.  
Et j'ai les mots pour lui dire sans empirer la situation »

### Cela veut dire être capable de :

- Projeter une attitude confiante
- Poser des limites appropriées
- Se protéger des mots blessants
- Persister pour obtenir de l'aide
- Contrer les menaces, la pression émotive, l'intimidation et le chantage
- Adopter des stratégies sécuritaires
- Savoir se sortir d'une situation à risque
- En dernier recours, utiliser de l'autodéfense physique simple et efficace



« J'ai découvert ce que mon corps pouvait avoir comme outil de défense. »

« J'apprends à poser mes limites. »

« Je me sens libre dans mes déplacements à nouveau. »



« J'ai appris que toutes les personnes, peu importe leur âge, sont fortes lorsque les circonstances l'exigent »

**90%** de la communication se fait par les voies **non verbales**.

Peu importe ce que vous dites, si votre message n'est pas appuyé par votre **langage corporel**, il ne sera pas considéré.

# CROIRE EN SOI :

## NOTRE MEILLEUR OUTIL D'AUTOPROTECTION !

« Quand je n'aime pas les mots de quelqu'un, je lui dit.  
Et j'ai les mots pour lui dire sans empirer la situation »

### Cela veut dire être capable de :

- Projeter une attitude confiante
- Poser des limites appropriées
- Se protéger des mots blessants
- Persister pour obtenir de l'aide
- Contrer les menaces, la pression émotive, l'intimidation et le chantage
- Adopter des stratégies sécuritaires
- Savoir se sortir d'une situation à risque
- En dernier recours, utiliser de l'autodéfense physique simple et efficace



« J'ai découvert ce que mon corps pouvait avoir comme outil de défense. »

« J'apprends à poser mes limites. »

« Je me sens libre dans mes déplacements à nouveau. »



« J'ai appris que toutes les personnes, peu importe leur âge, sont fortes lorsque les circonstances l'exigent »

**90%** de la communication se fait par les voies **non verbales**.

Peu importe ce que vous dites, si votre message n'est pas appuyé par votre **langage corporel**, il ne sera pas considéré.