Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

# L’Ouvrage ‘C’est pas bien ! ’ Dire pour protéger




**Parler d’intimité aux enfants pour mieux prévenir les violences sexuelles : tel est l’objet de ‘C’est pas bien !’, un ouvrage coécrit par la psychothérapeute et autrice Anne-Marie Martin et la psychologue Audrey Bertrand, illustré par Astrid Jourdan. Pensé comme un outil**

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

**pédagogique accessible, destiné aux enfants, aux parents, aux enseignants et aux professionnels qui gravitent autour de l'enfance, l'ouvrage s'attache à clarifier, dès le plus jeune âge, la frontière entre gestes autorisés et interdits, dans une démarche de prévention de plus en plus demandée en France.**

La prévention des violences sexuelles passe d'abord par un apprentissage fondamental : savoir nommer, comprendre, distinguer. Avec 'C'est pas bien !', ses autrices s'inscrivent dans cette exigence de clarté. L'ouvrage propose aux enfants un cadre simple mais structurant : identifier ce qui relève du respect du corps et ce qui constitue une transgression.

**Mettre des mots sur l'indicible**

C'est toute une culture du silence que le livre cherche à fissurer. Car, selon les données de la Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants (Ciivise), près d'un enfant sur cinq en France serait confronté à des violences sexuelles avant l'âge de 18 ans. Dans la majorité des cas, l'agresseur appartient à l'entourage proche, ce qui rend la parole d'autant plus difficile.

**Une pédagogie de la limite**

L'ambition du livre tient dans sa simplicité assumée : expliquer sans effrayer, prévenir sans culpabiliser. À travers des situations concrètes et des illustrations pensées pour favoriser l'identification, 'C'est pas bien !' aide l'enfant à intégrer une notion essentielle : celle du consentement et du respect de son intimité.

**Sensibilisation précoce**

Cette approche s'inscrit dans un mouvement plus large de sensibilisation précoce, recommandé par de nombreux professionnels de l'enfance. Les travaux de Santé publique France comme ceux de l'Éducation nationale soulignent l'importance d'une éducation à la vie affective et relationnelle dès le primaire, non comme un ajout, mais comme un socle de protection.

**Le rôle clé des adultes et des professionnels de l'enfance**

Si le livre s'adresse aux enfants, il interpelle tout autant les adultes. Parents, enseignants, éducateurs : tous sont invités à ouvrir le dialogue, à accueillir la parole, à ne pas éluder les questions sensibles. L'enjeu ? Permettre à l'enfant de reconnaître une situation anormale et lui donner la légitimité d'en parler. Dans ce contexte, les outils pédagogiques comme 'C'est pas bien !'prennent une valeur particulière. Ils offrent un support neutre, dédramatisé, qui facilite l'échange et désamorce les tabous.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026




**Copyright Astrid Jourdan**

**Illustrer pour mieux comprendre**

Le choix d'un travail illustratif confié à Astrid Jourdan participe de cette démarche. L'image, ici, n'est pas décorative mais un langage à part entière. Elle permet d'aborder des sujets complexes avec douceur, tout en maintenant une exigence de précision.

**Un enjeu de santé publique**

'C'est pas bien !' rappelle que la protection de l'enfance est un enjeu sociétal collectif qui dépasse le cadre privé. Chaque outil, chaque parole, chaque livre participe à construire de futurs adultes plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

conscients de leur valeur, co-créateurs d'un monde où le discernement est essentiel dans nos sociétés en perpétuelle transformation. 'C'est pas bien !' apprend aux enfants que leur corps leur appartient et qu'ils ont, au même titre que les grands, le droit d'être respectés et surtout, protégés.

**Les autrices**

**Anne-Marie MARTIN** est psychothérapeute, sophro-analyste des mémoires prénatales. Elle est également praticienne en constellations familiales et a été formée à différents soins énergétiques pour la déprogrammation des mémoires cellulaires. En parallèle, Anne-Marie Martin s'est formée auprès de Stop aux Violences Sexuelles, association créée en 2013 pour sensibiliser à l'importance de la prévention des violences sexuelles. Cette structure organise des formations et des ateliers thérapeutiques d'escrime. Anne-Marie Martin vit à Villeneuve-lez-Avignon.

**Audrey BERTRAND** est psychologue et autrice. Elle travaille dans l'Éducation nationale depuis 2015. Elle est confrontée dans son activité professionnelle à la parole d'enfants qui vivent des situations difficiles et qui se livrent à un adulte à un moment dans leur parcours scolaire. L'Éducation nationale signale un certain nombre de situations d'incestes et de faits de violences subies par des enfants d'âge scolaire. La prévention est un levier primordial pour lutter contre ces violences faites aux enfants. C'est en informant sur les interdits et les tabous que les enfants pourront discerner ce qui est autorisé de ce qui ne l'est pas. Car si un enfant ne connaît pas ses droits, il ne peut ni contester ni parler. Audrey Bertrand a également écrit un livre sur le thème du harcèlement scolaire « Je me fais embêter » aux éditions le Lys bleu, livre destiné aux enfants de 3 à 7 ans. Contact : @audrey_bertrand_flpa.

**L'illustratrice**, **Astrid JOURDAN** est directrice artistique, graphiste, designer et illustratrice. Après vingt ans passés à Paris, où elle façonne images et objets en agence puis au sein de sa marque de mobilier pour enfants, elle retrouve son Sud natal, guidée par la lumière et l'envie de créer autrement. Là, elle fonde son agence de communication Jourdan Création et laisse grandir en parallèle son univers d'illustratrice sous le nom @jaj_illustrations, où se mêlent douceur, couleurs et récits sensibles.

**En résumé**

Ce livre s'adresse aux enfants d'âge primaire, du CP au CM2. Il aborde les violences sexuelles faites aux enfants en traitant les notions d'intimité, de respect du corps, de secrets et du consentement. Les autrices proposent d'utiliser cet ouvrage en co-lecture avec l'enfant. Neuf histoires illustrées permettent de traiter différentes problématiques en abordant les notions de limites et d'interdits posés et expliqués aux enfants à l'issue de chaque histoire. Le sujet est évoqué en douceur avec l'objectif de ne pas heurter l'enfant et de ne pas générer d'angoisses.L'objectif est avant tout d'informer afin de prévenir en expliquant à l'enfant ce qui est toléré de ce qui ne l'est pas concernant son corps. Il s'agit également de leur apprendre à en parler et à demander de l'aide.
À la fin de l'ouvrage des recommandations et des conseils sont proposés aux adultes.

**Les infos pratiques**

'C'est pas bien', parler d'intimité aux enfants. Prévenir les abus sexuels. 9 histoires pour comprendre les limites. Autrices : Anne-Marie Martin et Audrey Bertrand. Illustratrice : Astrid Jourdan. 14€. Achat ici.
**Mireille Hurlin**

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



**Copyright Astrid Jourdan**

---

# S’offrir une parenthèse bien-être à Loriol-du-

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

# Comtat



**Les 28 et 29 mars 2026, les Wellness Days réunissent à Loriol-du-Comtat une quinzaine de participantes pour deux jours de retraite immersive mêlant yoga, soins holistiques et alimentation consciente. À l'initiative de la professeure de yoga Laurence Guinand, l'événement propose une pause structurée dans un quotidien saturé d'injonctions et d'accélération.**

Parce que le bien-être n'est plus un luxe mais une préoccupation sociétale majeure, la Provence voit fleurir retraites et séjours dédiés à la reconnexion à soi. Selon les données d'Atout France, le tourisme de bien-être connaît une progression constante, porté par une demande croissante d'expériences immersives associant nature, santé et développement personnel. C'est dans cette dynamique que s'inscrivent les Wellness Days, organisés à Loriol-du-Comtat par Laurence Guinand.

**Pour un mieux-être global**

Professeure de yoga et sonothérapeute, cette professionnelle des soins holistiques accompagne depuis plusieurs années un public majoritairement féminin vers un mieux-être global fondé sur le mouvement, la respiration et le son. Son ambition : créer un espace sécurisant où ralentir devient possible.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

**DR**

**Une immersion holistique**
Le programme s'articule autour de pratiques complémentaires : séances de yoga (ancrage, mobilité douce, respiration), voyages sonores et bains vibratoires, drainage du visage, réflexologie plantaire, tirage de cartes intuitif. Chaque atelier agit sur un registre distinct : physique, émotionnel, énergétique, selon une approche holistique, qui considère la personne dans sa globalité.

**Aux petits soins**
Laurence Guinand s'est entourée de trois intervenantes aux expertises ciblées : Aurélie Devèze, spécialiste du drainage facial, technique issue des méthodes lymphatiques visant à relancer les fluides et à détendre les traits ; Astrid Jourdan, praticienne en guidance intuitive et Véronique Lecerf, réflexologue plantaire, discipline reconnue pour stimuler certaines zones réflexes du pied correspondant aux organes du corps.

**Un lieu où se poser**
La retraite se déroule dans une maison nichée à Loriol-du-Comtat, au cœur d'un paysage baigné de lumière. Jardins arborés, piscine et espaces intérieurs chaleureux composent un environnement pensé pour soutenir la détente. Les repas, conçus comme partie intégrante du programme, privilégient une cuisine élaborée à partir de produits frais, recettes équilibrées, avec une attention portée à la digestion et à l'énergie. L'alimentation devient ici un rituel à part entière, prolongeant les pratiques corporelles.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

**DR**

**Une tendance de fond**

La proposition de retraites bien-être répondent aux attentes de quête de sens, de besoin de ralentissement, de désir de communautés temporaires. En Provence, territoire historiquement associé à la lumière, aux paysages et à l'art de vivre, ces initiatives trouvent un terrain particulièrement favorable. Plus qu'un simple week-end détente, l'événement revendique une intention : permettre à chacune de "se reconnecter à ses besoins profonds".

**Les infos pratiques**

Wellness Days in Provence. Du vendredi 27 mars 2026 à 18h au dimanche 29 mars 2026 à 17h. 1711, route de Carpentras à Loriol-du-Comtat. 450€ le week-end (225 € la journée). Capacité : 15 participantes maximum. Réservations : 06 25 49 39 10 contact@laurenceguinand.com

**Mireille Hurlin**

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026




**DR**