Notice du jeu de cartes

Ensemble parlons relations

Conception graphique : CRIPS SUD
Le titulaire des droits autorise l'utilisation de l'œuvre originale à des fins non commerciales mais n'autorise pas la création d'œuvre dérivée.

Edition : Septembre 2026.

« Ensemble parlons relations » est un jeu de cartes permettant d'échanger autour du respect et de la communication dans les relations amoureuses, amicales, familiales ou avec les professionnel·les.
Il a été crée dans le cadre du programme départemental « Handicaps et sexualités », coordonné et animé par le CODES 06, le CRIPS SUD et le Conseil Départemental 06 et financé par l'ARS PACA. Ce programme existe depuis 1999 dans le département des Alpes-Maritimes et a pour objectif d'accompagner les professionnel·les des établissements dans la mise en place d'actions autour de la vie relationnelle, affective et sexuelle.
Au fil du temps, ces professionnel·les ont exprimé le besoin de pouvoir bénéficier d'un outil adapté aux situations rencontrées dans leurs établissements accueillant des personnes en situation de handicaps.Cet outil a donc été réfléchi, créé et testé lors des réunions de travail auxquelles participent les structures adhérentes au programme :
ADAPEI-AM - ADSEA 06 - AFPJR - APREH - L'ARCHE à Grasse - ISATIS Alpes-Maritimes Vallées - Trisomie 21 Côte d'Azur - UGECAM PACA-Corse.

• Description du jeu de cartes

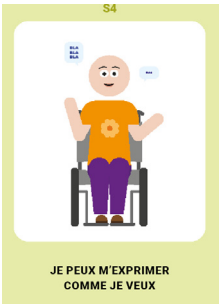
Inspiré du violentomètre pour son aspect de repérage des violences, ce jeu est composé de cartes où sont représentés des personnages µexpressifs et inclusifs afin que les situations puissent être comprises par tous·tes. Sur chacune des cartes, un personnage avec un t-shirt orange à motif fleur représente la personne qui vit/subit la situation décrite et illustrée. Les cartes sont organisées par fond de couleur vert (Sérénité), orange (Alerte) et rouge (Danger) comme point de repère pour l'animateur·rice. Cet outil constitue un support d'échange et de réflexion. Il ne permet pas à lui seul d'aborder l'ensemble des dimensions de la vie affective, relationnelle et sexuelle. Il s'inscrit dans un parcours plus global d'éducation, de prévention et d'accompagnement.

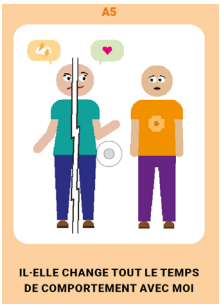
- Baromètre des cartes

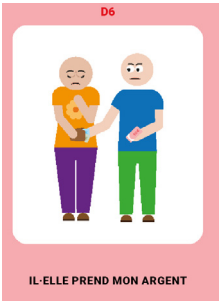
En vert – **Sérénité** : la relation est saine.

En orange – **Alerte** : la personne doit être vigilant·e car elle est déjà face à une situation de violence.

En rouge – **Danger** : la personne est face à une situation dangereuse et il est nécessaire qu'elle se protège et demande de l'aide.





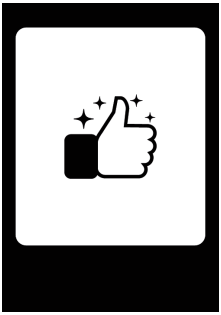


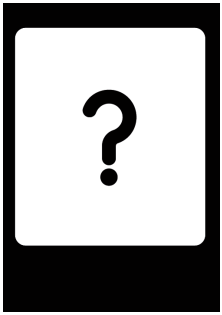
- Cartes de positionnement

Pouce vers le haut : « Je suis d'accord / je me sens à l'aise avec cette situation. »

Point d'interrogation : « Je ne sais pas comment me positionner. »

Pouce vers le bas : « Je ne suis pas d'accord / je ne suis pas à l'aise avec cette situation. »







• Objectif général

Favoriser l'expression, la réflexion et les échanges autour des relations affectives, amicales, familiales ou amoureuses, à l'aide d'un jeu de cartes.

• Objectifs d'apprentissage

À l'issue de l'atelier, les participant·es pourront notamment :
- Identifier des comportements favorisant une relation respectueuse ;
- Repérer certaines situations de violence ou d'emprise ;
- Exprimer leurs ressentis ;
- Connaître les ressources pouvant être mobilisées en cas de besoin.

• Compétences psychosociales mobilisées

Compétences cognitives :
- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa maitrise de soi et son accomplissement

Compétences émotionnelles :
- Renforcer sa conscience des émotions

Compétences sociales :
- Développer des relations constructives

• Thèmes abordés

- Relations à l'autre
- Rapport à l'intimité
- Consentement
- Emprise
- Violences (physiques, verbales, sexuelles, économiques...)
- Vie relationnelle, affective et sexuelle.

.

• Posture de l'animateur·rice

L'animateur·ice adopte une posture de neutralité bienveillante. Il·elle veille à ne pas imposer son point de vue mais à favoriser la réflexion collective. Il·elle garantit un espace d'expression respectueux, sans jugement, dans lequel chacun·e peut choisir de participer ou non aux échanges. L'animateur·ice respecte le rythme des personnes et reformule si nécessaire afin de favoriser la compréhension.

Certaines situations abordées peuvent faire écho à des expériences vécues par les participant·es. Si une révélation de violence ou de maltraitance intervient durant la séance, il est recommandé de ne pas approfondir cette situation devant le groupe. L'animateur·ice prendra un temps individuel avec la personne à l'issue de l'atelier afin d'évaluer ses besoins et de l'orienter vers les dispositifs adaptés, conformément aux procédures de son établissement.

• Prérequis pour l'utilisation du jeu

Cet outil est destiné à être animé par des professionnel·les sensibilisé·es à la vie affective, relationnelle et sexuelle, aux violences et aux spécificités de l'accompagnement des personnes en situation de handicap.
L'utilisation est recommandée à partir de 14 ans, sous réserve d'une évaluation par l'animateur·rice de la maturité et des besoins du groupe.

Profil du public :

Personnes en situation de handicap, présentant ou non des besoins de communication adaptés *(personnes allophones)*.
A partir de 14 ans.

Utilisation :

En individuel ou petit groupe *(4 à 10 personnes)*
- avec animateur·rice.
Co-animation recommandée.
Durée : 30 min.



Accès à l'outil :

Outil à imprimer, téléchargeable.
22 cartes.

• Déroulé de l'activité

Introduction auprès du groupe

- Mettre en place un cadre d'écoute où la parole est libre, dans le respect de tous·tes et préciser qu'il ne s'agit pas d'aborder des situations de leur intimité même si parfois cela peut y faire écho.

- Présenter la séance en expliquant que le jeu de cartes va être utilisé pour échanger autour de différentes situations que l'on peut rencontrer dans les relations au cours de la vie.

- Avec le groupe, faire émerger les différents types de relations possibles (amicales, familiales, amoureuses, professionnelles, etc.). *« Selon vous, quels types de relations rencontrons-nous dans la vie ? ».*

- Ne donner aucune indication sur les couleurs des cartes, elles servent uniquement de repère pour l'animateur·rice.

- Cet outil convient à des jeunes à partir de 14 ans. Certaines cartes peuvent paraître peu adaptées aux plus jeunes, nous invitons les utilisateur·rices de l'outil à évaluer la pertinence des situations en fonction du groupe.

Mise en place

Disposer les cartes face cachée, de manière à ce que les participant·es ne voient pas les situations avant de les tirer.

Tirage et positionnement

- Inviter une personne volontaire à piocher une carte.
- Si besoin, l'animateur·rice reformule la carte avec la personne pour s'assurer de la bonne compréhension.

- Après lecture de la situation, la personne choisit l'une des cartes de positionnement pour exprimer son ressenti. Elle peut être soutenue par le groupe si besoin.

Échange en groupe

Une fois le positionnement exprimé, ouvrir l'échange avec les autres personnes :

- *Comment chacun·e perçoit-il·elle la situation ?*
- *Quelles émotions ou réflexions cela fait émerger ?*
- *Quelles alternatives ou solutions pourraient être envisagées si la situation pose problème ?*

L'animateur·rice accompagne la réflexion en veillant à créer un espace sécurisant, bienveillant et sans jugement.

Il est possible d'évoquer plusieurs sujets à partir des cartes, une liste est proposée pour chacune d'entre elle ainsi que des ressources pour les cartes D « Danger ».

L'animateur·rice n'est pas obligé·e d'utiliser toutes les cartes lors d'une séance. Il·elle peut faire une sélection en amont de la séance selon les objectifs visés..

Il est également possible d'utiliser un jeu de carte des émotions pour permettre aux personnes de s'exprimer plus facilement. Voici quelques exemples de jeux qui pourraient soutenir l'animation:



Les émotions – Jeu de cartes
25 émotions, 50 cartes (25 personnages avec les cheveux long, et 25 autres avec des cheveux courts). Version numérique à prix libre.
https://bougribouillons.com



Le langage des émotions
Jeu composé de 86 cartes à jouer (édition 2019) pour partir à la découverte du panel de nos émotions.
https://fcppf.be/produit/le-langage-des-emotions/



La couleur des émotions - Anne Llenas
Un livre animé pour découvrir ses émotions. Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?

- Piste de réflexion autour des cartes du jeu

Les cartes «S» : Sérénité - 6 cartes

Les cartes S.1 à S.6 évoquent des situations positives dans les relations vécues. l'animateur·rice peut demander au groupe de décrire les situations et d'y associer les émotions perçues selon les expressions des personnages.

S.1 Je me sens bien dans ma relation avec l'autre personne
Confiance en soi - estime de soi - liberté - respect - épanouissement

S.2 Quand on parle avec moi je peux donner mon avis
Liberté d'expression - confiance en soi - estime de soi

S.3 Quand je parle, on m'écoute, on m'entend et on me soutient
Liberté d'expression - confiance en soi - estime de soi - respect - épanouissement

S.4 Je peux m'exprimer comme je veux
Liberté d'expression - confiance en soi

S.5 Je me sens respecté·e dans ma vie privée
Epanouissement- liberté - considération

S.6 Je me sens respecté·e dans mes choix
Liberté - considération

Les cartes «A» : Alerte - 5 cartes

Les cartes A.1 à A.5 évoquent des points de vigilance à avoir dans les relations vécues. L'animateur·rice peut demander au groupe de décrire les situations et d'y associer les émotions perçues selon les expressions des personnages.

A.1 Il/elle me fait peur, me met mal à l'aise
Emprise - harcèlement - intimidation - agression - insécurité - confiance en soi

A.2 Il/elle insiste même quand je dis « Non »

Consentement - emprise - intimidation - confiance en soi - estime de soi

Le consentement est un concept fondamental qui touche à l'idée de respect, de liberté et d'autonomie. C'est l'une des bases de toute relation saine.
Le consentement, c'est dire « oui » ou « non » pour faire quelque chose sans se sentir forcé·e ou influencé·e. C'est donner son accord ou son désaccord. Le consentement doit être réciproque, c'est-à-dire que les deux personnes doivent être d'accord. Le silence ne veut pas dire accepter.
Aucune personne ne doit profiter de son statut familial, de tuteur·rice ou de professionnel·le pour influencer une personne à donner son consentement.

Plus d'information sur : https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/vie-intime-et-parentalite/quest-ce-que-le-consentement

A.3 Il/elle prend les décisions à ma place

Liberté de choix - manipulation - pouvoir - contrôle

A.4 Il/elle m'empêche de voir et de parler avec mes proches

Liberté - emprise - contrôle - harcèlement

A.5 Il/elle change tout le temps de comportement avec moi

Manipulation - estime de soi - confiance en soi - humiliation

Les cartes «D» : Danger - 8 cartes

Les cartes D.1 à D.8 évoquent des situations de danger. L'animateur·rice sera vigilant·e à la manière d'aborder les situations et au fait que des situations personnelles pourraient émerger. **Les numéros d'appel et sites internet sont énumérés aux pages 17 et 18 pour évoquer les orientations en cas de danger.**

D.1 Il/elle me force a avoir des rapports sexuels

Interdit par la loi - violence sexuelle - viol - rapport de force - emprise – manipulation

Code pénal : articles 222-23

«Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, ou tout acte bucco-génital ou bucco-anal commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol.»

Au sens de la présente section, le consentement est libre et éclairé, spécifique, préalable et révocable. Il est apprécié au regard des circonstances. Il ne peut être déduit du seul silence ou de la seule absence de réaction de la victime.
Il n'y a pas de consentement si l'acte à caractère sexuel est commis avec violence, contrainte, menace ou surprise, quelle que soit leur nature.
Le viol et les autres agressions sexuelles sont constitués lorsqu'ils ont été imposés à la victime dans les conditions prévues par la présente section, quelle que soit la nature des relations existant entre l'agresseur et sa victime, y compris s'ils sont unis par les liens du mariage.
Les viols définis aux articles 222-23-1 et 222-23-2 sont punis de vingt ans de réclusion criminelle. Le viol est reconnu comme un crime.



La personne victime d'actes sexuels (les parties intimes touchées, caresses, pénétration…) commis avec violence, contrainte, menace ou surprise peut en parler avec des professionnel·es d'aide aux victimes. Ces dernier·ères sont formé·es pour les aider à poser des mots sur ce qui a été vécu, les guider dans les démarches et les renseigner sur les droits et les délais pour agir.
Voir pages 17 et 18.



Le signalement des violences à l'encontre des personnes vulnérables est obligatoire, il constitue un devoir légal et moral qui fait appel à la responsabilité de tout le monde.

https://www.service-public.gouv.fr/cmi

D.2 Il/elle me touche les parties intimes alors que je ne suis pas d'accord

Interdit par la loi - violence sexuelle - agression sexuelle - rapport de force - emprise manipulation

Il s'agit d'un contact physique de nature sexuelle qui a été imposé à une personne sans son consentement : cela relève d'une agression sexuelle.

Code pénal : articles 222-22

«Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise ». La jurisprudence considère qu'une agression sexuelle est caractérisée dès lors qu'un contact non sollicité est établi sur l'une des 5 zones sexuelles suivantes : **la bouche, la poitrine, le sexe, les fesses, les cuisses/l'intérieur des cuisses.**

L'auteur d'une agression sexuelle ou d'une tentative d'agression sexuelle encourt une peine dont la gravité dépend des circonstances dans lesquelles l'infraction a été commise. Lorsque l'auteur de l'agression sexuelle est conscient que la victime est une personne particulièrement vulnérable (en raison de son âge, d'une maladie, d'un handicap physique ou mental, d'une grossesse, d'une situation financière complexe, etc.), il encourt une peine de 7 ans d'emprisonnement et de 100 000 € d'amende. C'est un délit.



La personne victime d'actes sexuels (les parties intimes touchées, caresses, pénétration…) commis avec violence, contrainte, menace ou surprise peut en parler avec des professionnel·es d'aide aux victimes. Ces dernier·ères sont formé·es pour les aider à poser des mots sur ce qui a été vécu, les guider dans les démarches et les renseigner sur les droits et les délais pour agir. Voir pages 17 et 18.



Le signalement des violences à l'encontre des personnes vulnérables est obligatoire, il constitue un devoir légal et moral qui fait appel à la responsabilité de tout le monde.

https://www.service-public.gouv.fr/cmi

D.3 Il/elle me fait du mal

Violence physique - interdit par la loi - rapport de force - emprise

Les violences représentent une atteinte à l'intégrité de la personne. Elles peuvent entraîner des peines d'emprisonnement et/ou des amendes qui peuvent être plus importantes selon les circonstances.

Code pénal 223-1:
Le fait d'exposer directement autrui à un risque immédiat de mort ou de blessures de nature à entraîner une mutilation ou une infirmité permanente par la violation manifestement délibérée d'une obligation particulière de prudence ou de sécurité imposée par la loi ou le règlement est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende.

D.4 Il/elle partage une image ou une vidéo de moi alors que je ne veux pas

Interdit - droit à l'image - réseaux sociaux - revenge porn - jalousie

Le droit à l'image permet d'autoriser ou de refuser la reproduction et la diffusion publique de votre image. Le droit à l'image appartient à la personne concernée. Toutefois, l'autorisation des parents est nécessaire pour une personne mineure. Si l'image est diffusée par un tiers, l'autorisation des parents (ou du responsable légal) doit obligatoirement être obtenue par écrit.

Code pénal : en cas de non respect du droit à l'image - cas général
Photographier ou filmer une personne dans un lieu privé ou transmettre son image, sans son accord, est sanctionné d'un an d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende.
Publier la photo ou la vidéo sans l'accord de la personne est sanctionné d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.

Code pénal : en cas de non respect du droit à l'image - image à caractère sexuel
Photographier ou filmer une personne ou transmettre son image, sans son accord, lorsque l'image a un caractère sexuel, est sanctionné de 2 ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.
Diffuser cette photo ou cette vidéo, même si elle a été obtenue avec l'accord de la personne, est également sanctionné. C'est la pratique du revenge porn. La sanction est de 2 ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.

Il est possible de porter plainte si l'on a été photographié ou filmé dans un lieu privé sans avoir donné son accord. Il est aussi possible de porter plainte si cette photographie ou ce film est publié sans son accord et que cette publication porte atteinte à sa vie privée.

Revenge porn
Le revenge porn ou la vengeance pornographique consiste à se venger d'une personne en rendant public des contenus pornographiques où figure cette dernière, dans le but de l'humilier en dévoilant son intimité. Ces contenus peuvent être réalisés avec ou sans l'accord de l'intéressé·e, mais sont diffusés sans son consentement. Cette pratique inclut aussi bien les photos et les vidéos que les propos à caractère sexuel tenus à titre privé.

Ce phénomène résulte souvent d'une séparation amoureuse mal vécue par l'une des deux parties.

Code pénal : article 226-2-1

Depuis 2016, le revenge porn est considéré comme un délit et le Code Pénal est venu renforcer les sanctions encourues dans les cas spécifiques de diffusion de contenus à caractère sexuel.
Il dispose que : « Lorsque les délits prévus aux articles 226-1 et 226-2 portent sur des paroles ou des images présentant un caractère sexuel prises dans un lieu public ou privé, les peines sont portées à deux ans d'emprisonnement et à 60 000 € d'amende.
Est puni des mêmes peines le fait, en l'absence d'accord de la personne pour la diffusion, de porter à la connaissance du public ou d'un tiers tout enregistrement ou tout document portant sur des paroles ou des images présentant un caractère sexuel, obtenu, avec le consentement exprès ou présumé de la personne ou par elle-même, à l'aide de l'un des actes prévus à l'article 226-1». Le caractère sexuel des contenus est donc considéré comme une circonstance aggravante, puisque la peine encourue passe dans ce contexte d'un à deux ans de prison, et de 45 000 à 60 000 € d'amende.é.



Si une personne mineure ou tout autre personne est victime de revenge porn, ou de diffusion d'images qui porte atteinte à sa vie privée, voici quelques réflexes à adopter :

- **Etablir le dialogue !** Il ou elle aura sans doute honte d'en parler. Soyez attentif·ve au changement de comportement qui pourrait laisser supposer l'existence d'un problème.
- **Déculpabiliser** : le responsable c'est l'auteur de l'infraction, pas elle.
- **Garder des preuves** et faire des captures d'écran.
- **Faire un signalement en ligne** auprès du site internet/réseau social/plateforme concernés pour alerter et stopper la diffusion des images ou propos compromettants. Le **3018** peut vous accompagner, il dispose d'une procédure de signalement prioritaire et accélérée avec les réseaux sociaux pour obtenir la suppression des contenus en quelques heures.
- **Bloquer** l'auteur de la diffusion.
- **Avertir l'établissement** si l'incident s'est produit avec une personne qui s'y trouve également.
- **Il est possible de déposer plainte au commissariat de police ou à la gendarmerie.**

Plus d'information sur : https://e-enfance.org/besoin-daide/

D.5 Il/elle me parle mal, m'insulte ou se moque de moi

Harcèlement si l'acte est répété - interdit par la loi (insulte) - estime de soi - rapport de force - menace

Code pénal harcèlement moral article 222-33-2-2

Le fait de harceler une personne par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende lorsque ces faits ont causé une incapacité totale de travail inférieure ou égale à huit jours ou n'ont entraîné aucune incapacité de travail.

Code pénal concernant l'injure

Concernant l'insulte, un individu qui profère des insultes peut être pénalement sanctionné car il a commis une injure. Cette infraction est retenue qu'elle soit commise en public ou en privé. Cependant, l'injure publique est plus sévèrement punie, car elle porte plus gravement atteinte à la victime. L'injure non publique envers une personne, lorsqu'elle n'a pas été précédée de provocation, est punie de l'amende prévue pour les contraventions de la 1re classe. Les peines applicables aux auteurs d'injures racistes ou discriminatoires sont plus élevées que celles prévues pour les autres types d'injure. Par ailleurs, des sanctions spécifiques s'appliquent à l'auteur d'une injure adressée à une autorité publique (administration publique, juge, policier, juré, etc.).



La violence ne passe pas toujours par des gestes. Les mots humiliants et les menaces verbales sont des formes de violences bien réelles. Il est possible de déposer plainte contre l'auteur·e d'une insulte, d'une parole ou d'un écrit exprimé dans l'intention de blesser la personne.

D.6 Il/elle prend mon argent

Rapport de force - vol - interdit par la loi - manipulation

Code pénal :

Le vol est la soustraction frauduleuse de la chose d'autrui. Il peut être qualifié de vol simple à vol aggravé selon les circonstances. Selon les circonstance on peut considérer un acte d'extorsion, c'est à dire le fait d'obtenir par violence, menace de violences ou contrainte soit une signature, un engagement ou une renonciation, soit la révélation d'un secret, soit la remise de fonds, de valeurs ou d'un bien quelconque. L'extorsion est punie de sept ans d'emprisonnement et de 100 000 euros d'amende.

Il est possible de déposer plainte au commissariat de police ou à la gendarmerie.

D.7 Il/elle m'interdit de faire ce que je veux

Emprise - manipulation - rapport de force - menace - privation de liberté

La carte illustre ici le fait que l'auteur empêche la personne de faire toute activité de loisirs qu'elle souhaiterait faire.
La personne qui empêche de faire des activités épanouissantes exerce un contrôle sur cette dernière et c'est une atteinte à la vie privée (article 9 du code civil) ou atteinte à la liberté (article 4 de la déclaration des droits de l'Homme). Selon la Convention Européenne des droits de l'Homme, chacun·e a droit au respect de sa vie privée et de sa correspondance.
Dans le cas où la personne concernée est mineure et que celui ou celle qui l'empêche est un·parent·e ou tuteur·rice, il faut savoir que la convention internationale des droits de l'enfant entre en compte.

"Selon l'article 31, chaque enfant a le droit de se « reposer, de se détendre, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives », et ce peu importe son âge, son genre, son état de santé ou son handicap, son origine et sa nationalité."

D.8 Il/elle regarde dans mon téléphone pour me surveiller

Emprise - manipulation - rapport de force - menace - privation de liberté - harcèlement

En droit français, fouiller ou espionner le téléphone de quelqu'un, sans consentement explicite est tout simplement illégal.
Ce consentement doit être clair, éclairé et idéalement écrit afin de se prémunir contre d'éventuels litiges juridiques. Ainsi, même dans un couple, chacun·e conserve son droit à la confidentialité.
Un texte clé sur ce sujet est l'**Article 8 de la Convention Européenne des droits de l'Homme**, qui garantit à toute personne le respect de sa vie privée. Cela est valable pour les SMS, appels ou encore les données enregistrées sur le téléphone.

La loi encadre strictement les comportements intrusifs tels que l'espionnage

- Accès frauduleux à un système informatique : l'Article 323-1 du Code pénal prévoit une peine pouvant aller jusqu'à 3 ans de prison et 100 000 euros d'amende pour quiconque accède, sans droit, à des données protégées.

- Harcèlement : en cas de surveillance répétée poussant la victime au mal-être, l'Article 222-33-2-1 du Code pénal peut être invoqué, avec des peines allant de 3 à 10 ans d'emprisonnement et jusqu'à 150 000 euros d'amende en cas d'incidence grave (tentative de suicide, par exemple).

Ces articles illustrent non seulement la gravité de l'espionnage numérique mais aussi la ferme volonté du législateur de protéger les individus contre de telles atteintes. **Il est possible de déposer plainte au commissariat de police ou à la gendarmerie.**

• Quels numéros appeler ?

En cas d'urgence, il est possible d'appeler les secours (Police Secours : 17 ; Samu : 15...) que vous soyez une personne majeure ou mineure, une victime ou un témoin. Si vous êtes victime ou témoin de violence, quelle qu'elle soit, vous pouvez demander de l'aide pour vous protéger ou protéger la personne concernée :

112

Le 112 est le numéro de téléphone réservé aux appels d'urgence dans l'ensemble de l'Union européenne. Numéro gratuit, il envoie les citoyen·nes vers les services d'urgence les plus appropriés.

114

un numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre (personnes sourdes malentendantes, aphasiques, dysphasiques). Le 114, c'est l'accès au même service pour tous·tes.! Plus besoin d'aller chercher une personne entendante pour contacter les pompiers, la gendarmerie, la police ou les urgences médicales. Application gratuite téléchargeable.

3133

Victime ou témoin de maltraitances envers une personne adulte vulnérable, âgée, en situation de handicap ou de précarité ? Depuis le 1er mars 2026, le 3133 est le numéro national d'écoute et de signalement dédié à la lutte contre les maltraitances. Ce numéro est gratuit et accessible 7 jours sur 7, de 9 à 20 h.

Violences Femmes Info - 3919

À destination des femmes victimes de violences, de leur entourage et des professionnel·les concerné·es.
Appel anonyme et gratuit. Tous les jours, 24h/24.

Écoute Violences Femmes Handicapées - 01 40 47 06 06

À destination des femmes handicapées ayant subis des violences, de leurs proches, des professionnel·les accompagnant recherchant de l'information. Appel anonyme et non surtaxé. Les lundis de 10h à 13h et 14h30 à 17h30, les mardis, mercredis, jeudis de 10h à 13h. Possibilité de contacter par mail pour les femmes déficientes auditives : ecoute@fdfa.fr

France victimes

Appelez le 116006 (depuis l'étranger 00 33 1 80 52 33 76.).
Ce numéro national permet une première écoute et une mise en relation avec les associations France Victimes locales (différents lieux d'accueil, ou vers d'autres services d'aide). Accueil et écoute de toute personne qui s'estime victime, ainsi que ses proches ; information sur les droits, sur les différentes procédures (pénale, indemnitaire…).

- Des sites internet

https://arretonslesviolences.gouv.fr/
Accès discret et sans inscription au site gouvernemental arretonslesviolences.gouv.fr, dédié aux victimes de violences conjugales. Témoignages, numéros d'urgence, informations juridiques.

https://www.intimagir-paca.fr/
Le Centre Ressource INTIMAGIR Provence-Alpes-Côte d'Azur, dédié à promouvoir l'épanouissement affectif, sexuel, familial des personnes en situation de handicap et à agir pour la prévention des violences.

https://fncidff.info/
Pour être informé·e sur ses droits, accompagné·e dans les démarches d'insertion socioprofessionnelle, être soutenu·e en cas de violences sexistes ou sexuelles, ou besoin de soutien dans l'exercice de la parentalité ? Contactez votre CIDFF !

- Des ressources complémentaires





• D'autres outils basés sur le violentomètre

Le consentomètre



Cet outil a été créé par des jeunes collégien·nes sur le mandat 2024-2025 du Conseil Départemental des Jeunes du Département des Alpes-Maritimes.
Il est conçu pour les jeunes de 11 à 14 ans et se décline en deux formats complémentaires :

- Une réglette «consentomètre», disponible en format règle ou marque-page, facile à distribuer lors d'ateliers et animations. Elle contient un QR code menant au site.
- Un site web dédié, offrant une définition accessible du consentement, un quiz interactif pour s'auto-évaluer, ainsi que des ressources et numéros utiles pour guider et alerter si nécessaire.

Accès vers l'application dédiée grâce au QR code ci dessous:

Le validistomètre

Créé par Laetitia Rebord et Chiara Kahn, en collaboration avec Les Dévalideuses, Conpassion et Sexpair.
Cet outil de sensibilisation aux violences conjugales a été inspiré par des militantes handi-féministes sur la base du violentomètre. Elles ont élaboré le « validistomètre », pour prendre en compte les violences de personnes valides envers celles en situation de handicap.



Avec le soutien de :

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES