ENIPSE
ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET SANTÉ
www.enipse.fr

CeSaMe
CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+

# Auto-Défense Verbale

## *SE DÉFENDRE EN SITUATION D'OPPRESSION VERBALE DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES DE LA VIE QUOTIDIENNE*



Espace public



Sphère familiale - proches



Sphère travail et étude



Réseaux sociaux et en ligne

- ☑ **RECONNAÎTRE SES PROPRES LIMITES**
- ☑ **IDENTIFIER DES SIGNAUX D'ALERTE**
- ☑ **POSER SES LIMITES VERBALEMENT ET NON VERBALEMENT**
- ☑ **DÉSAMORCER POUR SE PROTÉGER ET SE SENTIR EN SÉCURITÉ**

*Outil rédigé en 2026 par le CeSaMe Occitanie et co-construit avec les personnes accueillies et accompagnées.*

# PLAN DU GUIDE D'AUTO-DÉFENSE VERBALE POUR LES PERSONNES LGBT+


| | |
|---|---|
| Mot de l’équipe Enipse | p3 |
| Objectif et cible du guide d’auto-défense verbale | p4 |
| Mots clés | p5 |
| Schéma d’auto-défense verbale | p6 |
| Contexte espace public | p7 - p9 |
| Contexte sphère familiale et proches | p10 - p12 |
| Contexte sphère travail et étude | p13 - P15 |
| Contexte réseaux sociaux et en ligne | p16 - p18 |
| Synthèse des recommandations | p19 |
| Ressources utiles | p20 |
| Numéros utiles | |

# MOT DE L'ÉQUIPE ENIPSE

ENIPSE lutte pour les droits humains et la liberté d'auto-détermination.
Bien que des avancées législatives aient été réalisées, les personnes LGBT+ continuent de faire face à une insécurité et à des violences persistantes dans toutes les sphères de leur vie. Ces constats démontrent la nécessité d'une vigilance constante et d'un soutien renforcé pour garantir que chaque personne puisse vivre en toute sécurité et liberté, indépendamment de son identité de genre et de son orientation sexuelle/romantique.

**L'espace public, la famille, les études, le travail, et même la vie intime peuvent devenir des lieux de discrimination et d'agression pour les personnes LGBT+. Les risques sont particulièrement élevés pour celles et ceux qui revendiquent une identité de genre ou une orientation sexuelle qui ne correspond pas à la norme cis-hétéro. Ces environnements peuvent générer des situations anxiogènes et dangereuses, soulignant la nécessité de mettre en place des stratégies d'auto-défense appropriées et de rester constamment vigilant.e pour assurer sa sécurité et son bien-être.**

Selon le Ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances, 55 % des personnes LGBT+ ont été confrontées à des discriminations liées à leur identité de genre ou orientation sexuelle.
Les conséquences psychologiques de ces expériences traumatisantes sont lourdes. Elles incluent des niveaux élevés d'anxiété, des épisodes de dépression, et une perte de confiance en soi. Les personnes peuvent également se retrouver isolées socialement par peur de nouvelles agressions. Le stress post-traumatique est courant, avec des symptômes tels que des flashbacks, des cauchemars, et une hypervigilance. Des crises de panique et des troubles du sommeil, tels que l'insomnie, peuvent aussi altérer gravement la qualité de vie. En outre, le risque suicidaire est élevé parmi les personnes LGBT+ confrontées à des violences et à un stress prolongé.

Le plan national contre la haine et les discriminations anti-LGBT+ pour la période 2023-2026 révèle une augmentation préoccupante des actes de discrimination, incluant des agressions verbales, physiques et des exclusions sociales. Ce constat souligne l'urgence de mettre en place des mesures spécifiques et renforcées pour lutter contre cette montée des violences et garantir une protection adéquate pour les personnes LGBT+. Les actions recommandées incluent des campagnes de sensibilisation, des renforcements législatifs, et des programmes de soutien aux victimes pour contrer efficacement ce fléau.

**Ce guide vise à renforcer l'autonomisation des personnes LGBT+ et à alléger la charge mentale liée aux situations d'oppression et de violences verbales au quotidien.**
**Co-créé avec les personnes accompagnées par le dispositif CeSaMe de l'association Enipse, il se concentre sur une dimension préventive.**
**Il propose des techniques simples pour poser des limites et favoriser l'affirmation de soi dans la vie quotidienne, en mettant l'accent sur la prévention des situations difficiles.**

**Il est important de noter que ce guide ne prétend pas être exhaustif et ne couvre pas toutes les situations de danger, telles que les violences physiques ou les violences sexuelles. Son objectif est d'offrir des outils pour anticiper et gérer les violences verbales et les situations d'oppression, tout en soutenant la liberté d'être et de s'affirmer.**

# OBJECTIFS DU GUIDE

Dans des situations de vulnérabilité, il est essentiel de se préparer en développant des stratégies d'auto-défense verbale.
Ces outils renforcent la confiance en soi et améliorent le sentiment de sécurité face aux violences verbales et psychologiques.
Adopter une approche sécurisante est crucial pour contrer efficacement les violences verbales et psychologiques, qu'elles soient LGBT+-phobes, sexistes, racistes, validistes ou intersectionnelles. Les techniques d'auto-défense verbale permettent de stopper ou de prévenir ces agressions, que ce soit dans la rue, en famille, au travail ou sur les réseaux sociaux.

En bref, en se préparant avec des techniques d'auto-défense verbale, on peut apprendre à :

- Interrompre les agressions : savoir comment répondre rapidement et fermement pour se protéger des comportements abusifs.
- Prévenir les situations de conflit : développer des stratégies pour éviter l'escalade des tensions et éviter de minimiser les risques.
- Renforcer la résilience personnelle : améliorer la capacité à gérer le stress et les attaques verbales sans compromettre sa sécurité.
- Éviter les mises en danger : adopter des pratiques qui permettent de naviguer dans des environnements potentiellement hostiles tout en préservant sa sécurité.

# A QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?



Les personnes LGBT+



L'entourage des personnes LGBT+



Les personnes alliées Témoins des agressions



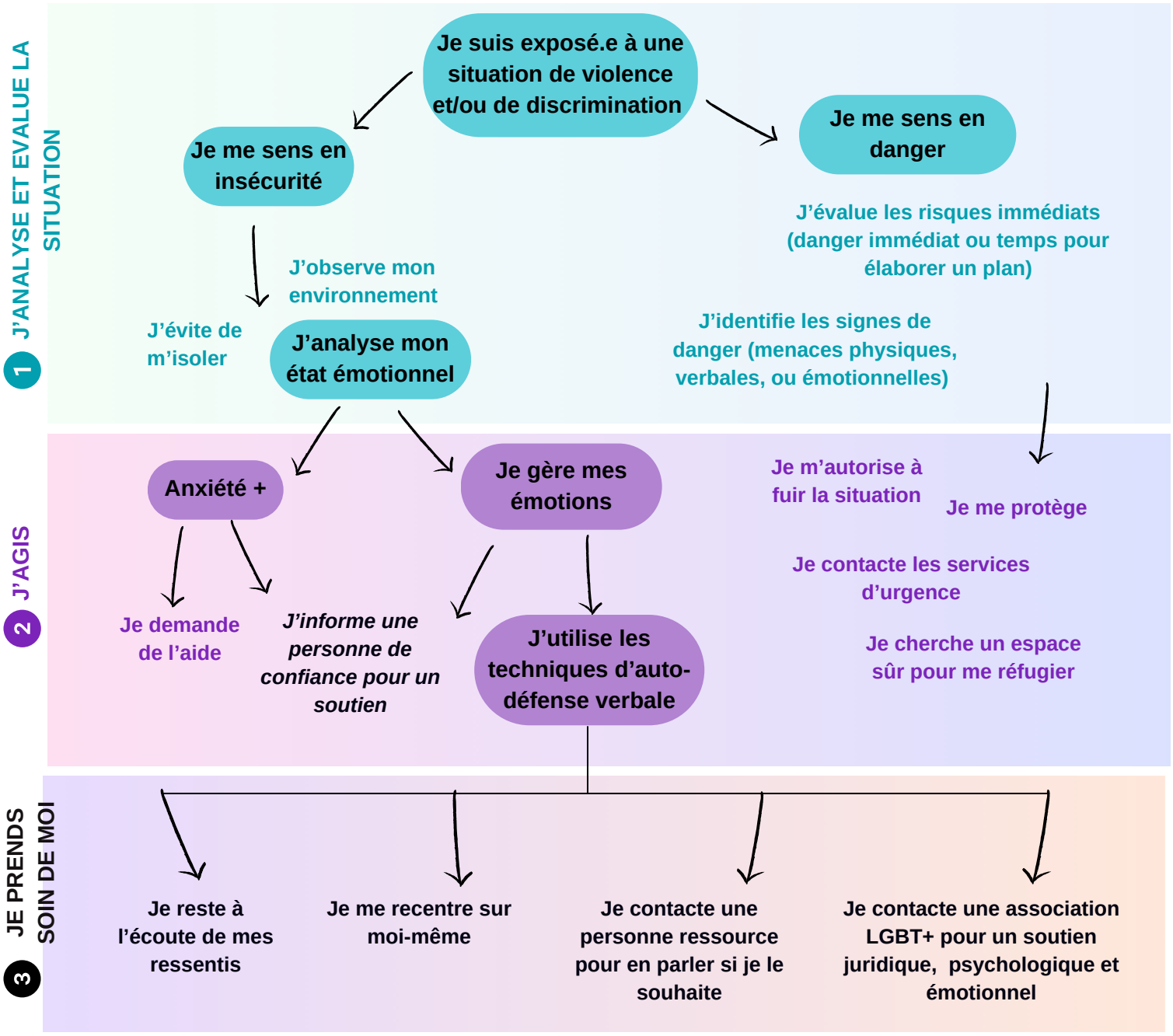
Les professionnel.le.s qui accueillent les personnes LGBT+

# MOTS CLÉS

| | |
|---|---|
| **LGBT+phobies** | Discrimination et préjugés envers les personnes en raison de leur identité de genre, orientation sexuelle/romantique ou intersexuation. Peuvent se manifester par comportements hostiles, insultes, exclusions sociales ou violences physiques. |
| **Stress minoritaire** | Facteur de stress accru découlant des préjugés et discriminations continues. Tension nerveuse persistante créant un sentiment constant de menace et d'insécurité. |
| **Stress post-traumatique** | Trouble psychologique développé après un événement stressant ou effrayant. Symptômes : flashbacks, cauchemars, hypervigilance, détresse émotionnelle intense... |
| **Auto-détermination** | Droit de définir et d'exprimer son identité de genre ou orientation sexuelle/romantique selon ses propres termes, sans jugement extérieur. |
| **Empowerment** | Processus par lequel une personne acquiert le pouvoir, la confiance et les compétences pour prendre le contrôle de sa vie et défendre ses droits. |
| **Communication assertive** | Expression claire, directe et respectueuse de ses besoins. Utilise le « je », gère les conflits de façon constructive tout en maintenant la confiance en soi. |
| **Consentement** | Accord libre, éclairé et continu, donné volontairement, sans coercition, et pouvant être retiré à tout moment. Il doit tenir compte de la diversité des expériences et des identités sans jugement ni discrimination. |

# SCHÉMA D'AUTO-DÉFENSE VERBALE

Le schéma d’auto-défense verbale est une approche stratégique pour répondre aux critiques, attaques ou provocations de manière constructive et efficace, tout en préservant sa sécurité. Sortir d'une situation de danger en tant que personne LGBT+ nécessite une approche réfléchie et sécurisée.




*L'autodéfense verbale est une compétence essentielle qui permet de prévenir ou de désamorcer des situations potentiellement dangereuses ou conflictuelles.*
*Voici un guide pour maîtriser l'autodéfense verbale. En suivant ces étapes, vous pouvez mieux gérer une situation anxyogène et assurer votre sécurité tout en cherchant du soutien et des solutions.*










# AUTO-DÉFENSE VERBALE EN ESPACE PUBLIC

## Stratégies

Se protéger

Évaluer

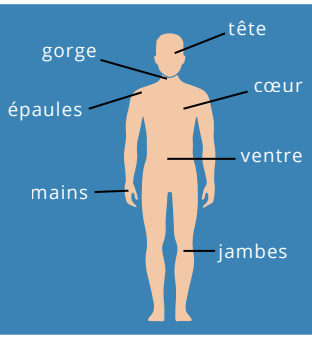
Adaptation du comportement

Communication assertive

Danger = fuite

## Émotions et corps

Écouter son corps et les signaux ressentis pour mieux comprendre ses émotions et ajuster son comportement




## Quoi faire après ?

Mobiliser le défenseur des droits ou autres professionnel.les du droit

Faire appel à une association LGBT+

Demander une écoute psychologique

## Vos droits

Les LGBT+phobies sont punissables pénalement

Il est possible de porter plainte même sans témoin direct

Des référent.es LGBT+ sont présent.es dans les commissariats

# CONTEXTE ESPACE PUBLIC

*Les agressions contre les personnes LGBT+ dans l'espace public peuvent entraîner un stress accru, de l'anxiété et de la dépression. Ces expériences nuisent à leur estime de soi et à leur sentiment de sécurité.*

## IDENTIFIER ET ÉVALUER LA SITUATION HOSTILE ET DE VIOLENCE

| | |
|---|---|
| **Observer l'environnement**<br>Y a-t-il du monde ? Lieu isolé ? Possibilité de fuir facilement ? | **Faire confiance à ses ressentis**<br>Vous êtes la personne la mieux placée pour juger de votre état émotionnel. |
| **Observer la personne**<br>Seule ou accompagnée ? Sous l'influence de l'alcool ou drogues ? | **Garder son téléphone chargé**<br>Pour appeler à l'aide ou recevoir du soutien à distance. |

## PRIVILÉGIER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- **Exprimez vos limites** : positionner votre « non » clairement et fermement.

💬 « Je ne suis pas à l'aise avec ce que tu dis/fais, arrête immédiatement. »

- **Utilisez le « je »** : formulez vos phrases pour exprimer vos émotions sans accuser.

💬 « Je me sens mal à l'aise quand tu parles comme ça. »

- **Adoptez un ton de voix et un langage corporel calme** : évitez l'hésitation ou l'agressivité.

## TECHNIQUES DE DÉSESCALADE POUR DÉSAMORCER ET SE PROTÉGER

- **Restez calme et respirez profondément** : garder son calme est essentiel pour éviter que la situation ne s'envenime. Respirez profondément, parlez lentement et de manière contrôlée.
- **Evitez de montrer de la peur ou de l'agitation et évitez de crier** : cela peut être perçu comme une perte de contrôle et peut aggraver la situation.
- **Privilégiez la redirection et la déviation** : changez de sujet ou détournez l'attention de manière subtile pour éviter la confrontation directe.

💬 « Je vois que tu es énervé.e, mais ce n'est pas le bon moment pour en discuter ».

L'humour peut aider mais il n'est pas toujours adapté.

## STRATÉGIES SPÉCIFIQUES AU CONTEXTE DE L'ESPACE PUBLIC

- **Si vous sentez que c'est possible, répondez à l'intimidation de manière claire et ferme.** 💬 « Laissez-moi tranquille. » / « Je ne veux pas de problème. »
- **Maintenir une distance de sécurité :** essayez de rester à une distance suffisante pour éviter tout contact physique immédiat. Ne laissez pas l'agresseur entrer dans votre espace personnel. Éloignez vous progressivement : marchez doucement en arrière, gardant l'agresseur en vue, tout en vous dirigeant vers un endroit sûr ou fréquenté.
- **Évitez l'engagement** : si quelqu'un vous met mal à l'aise, vous pouvez choisir de ne pas vous engager dans la conversation. Répondez par des monosyllabes ou changez de sujet.
- **Utilisez des phrases courtes et directes** comme 💬« arrêtez immédiatement ». Restez stoïque et concentré.e.
- **Utilisez le langage corporel** pour vous protéger:
  - **Posture confiante** : tenez-vous droit.e, les épaules en arrière. Cela peut montrer que vous n'êtes pas une cible facile.
  - **Positionnement dans l'espace** : si possible, positionnez-vous de manière à avoir une sortie facile, et restez près d'autres personnes ou d'une zone bien éclairée.
- **Cherchez de l'aide :** si vous vous sentez menacé.e, demandez de l'aide à des passants ou contactez la Police ou des agents de sécurité.
  💬 « Je me sens menacé.e, pouvez-vous appeler la police ou m'aider à trouver un endroit sûr ?»

## SOUTIEN ET RESSOURCES

- **Les personnes présentes** : si vous vous sentez en danger, demandez de l'aide directement aux personnes autour de vous. Vous pouvez dire, « excusez-moi, pouvez-vous m'aider ? » ou « cette personne m'intimide, pouvez-vous rester avec moi ? ».
- **Le téléphone** : si possible, préparez-vous à appeler les secours. Mentionnez que vous allez appeler la police peut parfois suffire à dissuader la personne qui vous agresse. Vous pouvez aussi appeler une personne de confiance.
- **Les commerces** : si vous êtes près d'un magasin ou d'un café, entrez pour trouver un espace plus sûr et du soutien. Si vous êtes dans un transport, n'hésitez pas à sortir à un arrêt où il y a du monde.
- **Les outils connectés**: évitez les zones à risque et utilisez des applications de géolocalisation que vous pouvez partager avec une personne de confiance.

## EN BREF

***L'intimidation dans les espaces publics est une expérience difficile et traumatisante, mais avec les bonnes stratégies et la bonne préparation, vous pouvez mieux gérer ces situations. Restez toujours vigilant.e, confiant.e, et n'hésitez pas à chercher du soutien si nécessaire.***

## TÉMOIGNAGE

*J'ai été confronté à de nombreuses reprises à des intimidations et des moqueries sur mon apparence Queer dans les transports. Aujourd'hui, je n'hésite pas à signaler les faits au vigil de sécurité et j'en parle de suite à mes proches pour pas que ça me hante. J'ai aussi appris à me protéger en prenant mon casque pour écouter la musique et en changeant de place si je ne me sens pas à l'aise.*







# AUTO-DÉFENSE VERBALE DANS LA SPHÈRE FAMILIALE - PROCHES

## Stratégies

Prendre de la distance

Clarifier les propos

Connaître et exprimer ses limites

S'affirmer

Ne pas minimiser ni banaliser

## La charge émotionnelle des relations

Les échanges verbaux avec ses proches peuvent toucher ou blesser. La proximité, la nature de la relation, son histoire avec la personne ou encore le contexte sont autant de facteurs qui peuvent augmenter l'impact émotionnel des attaques.

## Repérer les types d'attaques

- Invalidation : remise en cause du vécu ou du ressenti
- Minimisation : réduction/banalisation de l'impact
- Pathologisation : tentative d'expliquer ou de corriger son identité
- Humour / sous-entendus : attaques indirectes
- Commentaires LGBTphobes : injures, menaces, reproches

## Exemples de stratégies adaptées

- Le disque rayé : répéter son point de vue, calmement
- Le fogging (brouillard) : reconnaître l'opinion de l'autre sans la valider
- Stopper la conversation : réponse courte
- Recadrer la personne : nommer l'impact émotionnel des propos tenus
- Se retirer : changer de sujet, quitter la conversation

# CONTEXTE FAMILIAL ET PROCHES

*Affronter l'intimidation au sein de la famille, qu'elle soit proche ou éloignée, peut être particulièrement éprouvant pour les personnes LGBT+ en raison des liens affectifs et des attentes culturelles associées à ces relations.*

## IDENTIFIER ET ÉVALUER LA SITUATION HOSTILE ET DE VIOLENCE

| | |
|---|---|
| **Analyser ses émotions**<br>Ne pas minimiser et ne pas banaliser les dangers perçus | **Écouter les ressentis**<br>Intimité et vie privée respectées ? Invisibilisation, moqueries ? |
| **Identifier les sources d'intimidation**<br>Provient de membres de la famille proche (parents, frères et sœurs) ou éloignée (cousins, oncles, tantes) ? | **Évaluer l'impact sur la relation familiale**<br>Est-ce un lien familial à maintenir, ou est-il trop toxique ? |
| **Comprendre la source de l'Intimidation**<br>Peur, ignorance, préjugés ou volonté délibérée de nuire ? | **Évaluer sa sécurité**<br>L'intimidation devient-elle physiquement menaçante, y a t-il un danger ? |

## PRIVILÉGIER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- **Maîtrisez vos émotions** : prenez un moment pour respirer avant de répondre, afin de ne pas réagir de manière impulsive. En utilisant l'empathie, vous montrez que vous êtes prêt.e à écouter pour calmer la tension.
- **Reformulez pour clarifier** : reformulez ce que l'autre a dit pour montrer que vous avez bien compris et éviter les malentendus.
- **Utilisez un langage non accusateur** : parlez en utilisant le « je »
  💬 « je me sens blessé.e quand tu dis cela. »
- **Évitez les généralisations et les sous-entendus** : soyez explicite pour éviter les malentendus, surtout dans les relations proches.
  💬 évitez les phrases comme « tu fais toujours ça. »

## TECHNIQUES DE DÉSESCALADE POUR DÉSAMORCER ET SE PROTÉGER

- **Exprimez vos ressentis et vos limites** de manière claire et calme.
- **Respirez profondément et parlez lentement**. 💬 « je mérite d'être respecté.e pour qui je suis » ou « je ne tolère pas ces paroles/ce comportement » , « quand tu dis cela, cela me fait me sentir rejeté.e. J'aimerais que tu respectes qui je suis. »
- **Expliquez ce que vous ne tolérerez pas, comme les remarques ou les comportements discriminatoires**.
  💬 « je ne tolérerai pas de commentaires sur mon orientation sexuelle/identité de genre. »
- **Choisissez le bon moment et proposez une pause** : si une conversation devient trop intense, suggérez de reprendre la discussion plus tard. Parlez à vos proches lorsqu'ils/elles sont calmes et réceptifs.
  💬 « je pense que nous devrions parler de cela plus tard, quand nous serons plus calmes. »
- **Prenez de la distance** : si possible, éloignez-vous de la situation pour vous donner du temps pour réfléchir et vous protéger émotionnellement.

# STRATÉGIES SPÉCIFIQUES AU CONTEXTE FAMILIAL

- **Tentez de maintenir le respect et la sécurité** tout en établissant des limites claires: indiquez clairement ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
  💬 « je préfère que nous évitions de parler de ce sujet, car il me met mal à l'aise », « je ne participerai pas à des discussions où mon identité est remise en question », « je comprends que tu ne sois pas d'accord, mais ma vie et mon identité m'appartiennent et sont importantes pour moi. »
- **Utilisez la répétition de vos limites** : si un membre de la famille franchit une limite que vous avez fixée, répétez calmement votre position.
  💬« je t'ai déjà dit que ces commentaires ne sont pas acceptables, je te demande à nouveau de les arrêter ».
- **Utilisez une phrase de protection** : ayez une phrase-clé que vous répétez lorsque la conversation devient violente.
  💬 « je comprends que tu ne sois pas d'accord, mais c'est important pour moi que tu respectes qui je suis et ce que je ressens ».
- **Adoptez une communication sélective** : si vous décidez de maintenir une relation, soyez sélectif sur les informations que vous partagez et sur les discussions que vous engagez. Évitez de partager des sujets trop intimes.
- **Réagissez aux blagues ou commentaires :** soulevez les comportements inappropriés calmement.
  💬 « ce genre de blague me semble irrespectueux. Je préfère qu'on n'en parle pas ».
- **Réaffirmez vos besoins** : clarifiez ce que vous attendez de votre entourage familial.
  💬 « j'apprécierais que vous me souteniez en évitant de faire des commentaires négatifs sur les personnes LGBT+ ».
- **La résolution et la mise en sécurité: établissez un plan de sortie**. Si vous vivez dans une situation où l'intimidation est constante et que vous ne vous sentez pas en sécurité, il peut être nécessaire de planifier un déménagement ou de chercher des solutions de logement alternatives.

# SOUTIEN ET RESSOURCES

- **Technique de l'auto-compassion** : soyez doux/douce avec vous-même et rappelez-vous que l'intimidation que vous subissez n'est pas de votre faute.
- **La positivité** : passez du temps avec des amis et des membres de la communauté LGBT+ qui vous acceptent et vous soutiennent.
- **Le signalement des incidents** : notez les détails des violences (dates, heures et descriptions) surtout si vous envisagez de demander de l'aide extérieure ou si la situation devient plus grave.
- **Le care** (prendre soin de vous) : après une interaction difficile, prenez du temps pour vous détendre et apaiser vos émotions. Il est essentiel de protéger votre bien-être mental.
- **Le soutien de vos proches** : identifiez les membres de votre famille et ami.es qui vous soutiennent ou qui sont ouverts à la discussion. Leur présence peut être rassurante lors de confrontations avec d'autres membres. Ils/elles peuvent vous offrir un appui ou intervenir si nécessaire.
- **Le soutien d'une association LGBT+** : entourez-vous de personnes qui comprennent votre expérience et peuvent vous offrir un soutien émotionnel et pratique.
- **Le soutien psychologique** : si la situation familiale affecte gravement votre bien-être, envisagez de consulter un/une psychologue safe.

## EN BREF

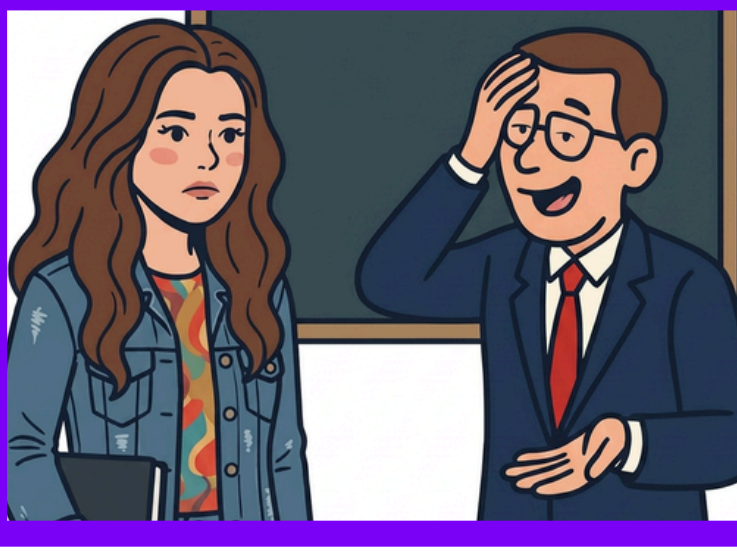
***Protéger votre identité et votre santé mentale dans un environnement familial hostile requiert de la résilience, des stratégies adaptées, et un soutien adéquat. Il est fondamental de s'affirmer tout en assurant votre sécurité, tant physique qu'émotionnelle. Priorisez les relations qui vous respectent et vous soutiennent, et sachez qu'il est parfois nécessaire de s'éloigner des environnements nocifs pour préserver votre bien-être.***

## TÉMOIGNAGE

*Pendant des années, j'ai supporté les commentaires et blagues déplacés de mon oncle sur mon orientation sexuelle. J'y avais droit à chaque fête de famille et cela m'angoissait pendant des jours. J'avais peur de répondre et de mettre mal à l'aise mes parents. J'ai fini par l'affronter avec sérénité et détermination en lui expliquant l'impact psychologique de ses humiliations en public et je lui ai annoncé que je ne voulais plus le voir.*







# AUTO-DÉFENSE VERBALE EN ÉTUDES OU AU TRAVAIL

## Stratégies

**Poser des limites claires**

**Questionner pour clarifier les malentendus**

**Conserver des preuves**

**Signaler**

**Garder une attitude pro**

## Émotions

Ecouter et respecter ses ressentis et ses besoins

Ne pas minimiser ni banaliser

Exprimer clairement ses émotions en utilisant le “je”

## Que dit le droit du travail ?

Les discriminations, notamment en ce qui concerne l’identité de genre ou l’orientation affective et sexuelle, sont interdites.

Égalité des droits à toute étape des études et de la carrière

Code du travail : article L1132-1, loi n°2008-496 du 27 mai 2008.

## Ressources

- Défenseur des Droits (téléphone : 3928)
- Conseiller.e.s juridiques des associations LGBT+
- Association l’Autre Cercle : propose aux entreprises de signer une charte d’engagement LGBT+
- FLAG! : signalement des discriminations et ressources
- Self-care et soutien psychologique



# CONTEXTE ÉTUDE ET/OU TRAVAIL

*Dans un contexte scolaire ou professionnel, les conflits verbaux peuvent affecter les relations et l'environnement de travail ou d'apprentissage.*

## IDENTIFIER ET ÉVALUER LA SITUATION HOSTILE ET DE VIOLENCE

| | |
|---|---|
| **Analyser ses émotions**<br>Ne pas minimiser et ne pas banaliser les dangers perçus | **Identifier et noter les signes d'hostilité**<br>Commentaires, blagues, attitudes négatives ? Mise à l'écart systématique ? Fréquence ? |
| **Évaluer les répercussions professionnelles ou scolaires**<br>Impact sur les performances et/ou opportunités ? | **Évaluer l'effet de ces comportements**<br>Sur votre santé mentale et émotionnelle |

## PRIVILÉGIER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- **Exprimez clairement vos émotions** : utilisez une communication avec le « je » pour indiquer comment les propos vous affectent sans accuser.
  💬 « je me sens très mal à l'aise lorsque des commentaires discriminatoires sur les personnes LGBT+ sont faits ».
- **Restez calme et professionnel.le** : réagissez de manière posée pour éviter d'aggraver la situation.
  💬 « je souhaite aborder ce problème de manière calme pour que nous puissions trouver une solution respectueuse. »
- **Posez vos limites claires** : spécifiez ce qui est inacceptable dans le contexte professionnel ou scolaire.
  💬 « ce type de langage est inacceptable ici. Je souhaite travailler/étudier dans un environnement respectueux », « les commentaires homophobes ne sont pas appropriés ici ».

## TECHNIQUES DE DÉSESCALADE POUR DÉSAMORCER ET SE PROTÉGER

- **Rappelez le cadre respectueux des échanges** : adoptez une attitude calme et professionnelle pour éviter d'intensifier le conflit.
  💬 « je comprends que vous puissiez avoir des opinions différentes, mais je voudrais que nous restions respectueux dans nos échanges », « les commentaires discriminatoires ne sont pas appropriés ici. Je demande que ce comportement cesse immédiatement pour que nous puissions travailler ou étudier dans un climat respectueux. »
- **Limitez les interruptions** : laissez l'autre personne finir de parler avant de répondre, ce qui montre du respect et aide à éviter les malentendus.
- **Proposez une pause pour apaiser la situation et réduire la tension**. Si vous sentez que la situation devient trop tendue, proposez de revenir plus tard pour discuter calmement.
  💬 « pour éviter que cette situation ne dégénère, pouvons-nous en parler plus tard, lorsque nous serons tous les deux plus calmes ? »

## STRATÉGIES SPÉCIFIQUES AU CONTEXTE SCOLAIRE OU TRAVAIL

- **Exprimez vos besoins** : affirmez vos attentes et besoins dans le cadre scolaire ou professionnel.
  💬 « je préfère que notre discussion se concentre sur le travail, pas sur ma vie personnelle », « je mérite d'être traité.e avec respect dans ce cours, tout comme vous. »
- **Reformulez pour clarifier** : répétez les commentaires violents pour mettre en évidence leur nature inappropriée.
  💬 « vous venez de dire que vous n'aimez pas les personnes comme moi. Pouvez-vous expliquer pourquoi cela est pertinent ici ? »
- **Limitez les conversations personnelles** : si la conversation devient trop personnelle ou inappropriée, orientez-la vers des sujets professionnels ou scolaires.
  💬 « je préfère que nous nous concentrions sur le projet plutôt que sur des discussions personnelles. »
- **Conservez des preuves** : gardez une trace des incidents de discrimination (notez les dates, heures et détails des faits pour les signaler efficacement).

## SOUTIEN ET RESSOURCES

- **La connaissance des politiques de l'école ou de l'entreprise** concernant les discriminations pour vous protéger et agir en conformité avant tout signalement.
- **Le signalement des comportements violents** : sollicitez un responsable de l'établissement, de votre direction ou des ressources humaines.
  💬 « je souhaite signaler des comportements inappropriés qui affectent mon bien-être à l'école / au travail », « j'ai été harcelé.e aujourd'hui à cause de mon identité. Je souhaite que cela soit signalé et pris en charge », « voici les incidents que j'ai rencontrés, avec les dates et les détails. »
- **Le soutien d'une personne neutre**: utilisez les ressources disponibles comme les personnes référentes LGBT+. Vous pouvez aussi solliciter un médiateur ou un tiers neutre, comme un professeur, un conseiller scolaire ou un manager, qui peut aider à trouver une solution.
- **Les alliés** : identifiez les collègues ou les camarades d'étude qui soutiennent l'inclusion et la diversité.
- **Le soutien psychologique** si la situation vous impacte dans votre vie quotidienne.

## EN BREF

***Dans un contexte scolaire ou professionnel, il est important de se protéger et répondre de manière calme, claire, et assertive face à des agressions. Il s'agit de maintenir le respect, clarifier les malentendus, et orienter la conversation vers des solutions. Si cela persiste, cela relève du harcèlement et un signalement est fortement conseillé pour vous protéger et pouvoir travailler dans un climat sûr et bienveillant.***

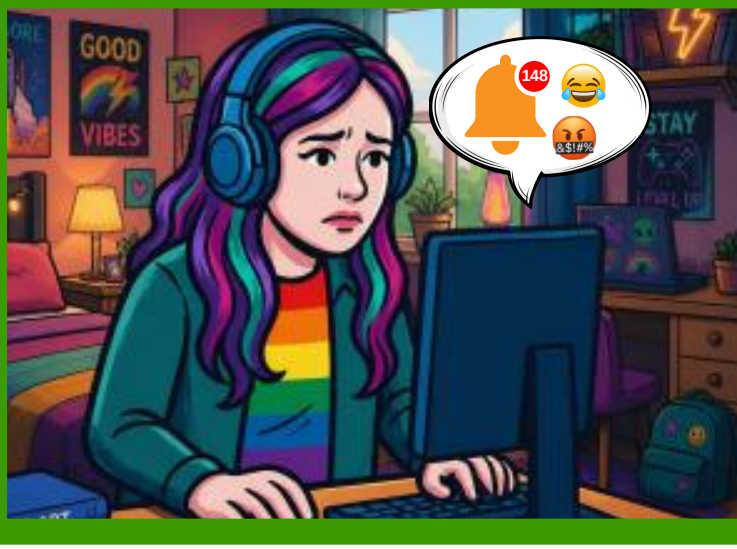
## TÉMOIGNAGE

*Dans ma classe, il y a fréquemment des insultes contre les personnes LGBT+. Les profs les entendent mais tout est traité comme normal. Devant moi alors que je suis une personne trans, c'est insupportable. Je me suis absenté un moment car je ne supportais plus ces propos de haine. J'ai fais plusieurs signalements au Proviseur et on a eu une association LGBT+ qui est intervenue dans ma classe. C'est déjà un premier pas pour ne pas laisser faire ces agressions verbales traumatisantes.*










# AUTO-DÉFENSE VERBALE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

## Stratégies

Protéger sa vie privée

Attentes et limites claires

Identifier auteurs

Clôturer la conversation

Bloquer

Copies d'écran

Signaler

## Exemples de cyberharcèlement

- **Le happy slapping :** filmer l'agression physique d'une personne
- **Le revenge porn :** contenu sexuel explicite partagé sans le consentement de la ou des personne.s concernée.s
- **Le flaming :** envoi de messages insultants dans le but de blesser ou de provoquer un conflit
- **Le body shaming :** fait de rendre quelqu'un honteux de son corps

## Quels sont mes droits ?

**Ce qui est interdit dans l'espace public est également interdit en ligne (diffamation, insultes, incitation au suicide)**

**Il est possible de porter plainte contre X, juste avec un pseudo, et contre plusieurs personnes en même temps**

## Ressources

- **Signaler une infraction en ligne vécue ou dont on est témoin : 3018 (mineur.es) ou Pharos (majeur.es)**
- **Signaler aux administrateurs les comportements violents**
- **Autorités : dépôt de plainte**
- **Soutien des proches (amis, famille)**
- **Associations communautaires LGBT+**
- **Self-care et soutien psychologique**

# CONTEXTE RÉSEAUX SOCIAUX

*Sur les réseaux sociaux, les conflits verbaux peuvent rapidement s'intensifier en raison de l'anonymat et de la rapidité des échanges.*

## IDENTIFIER ET ÉVALUER LA SITUATION HOSTILE ET DE VIOLENCE

| | |
|---|---|
| **Analyser ses émotions**<br>Ne pas minimiser et ne pas banaliser les dangers perçus | **Évaluer l'impact sur votre état émotionnel**<br>Anxiété ? Peur ? Stress intense ? |
| **Identifier la nature des attaques**<br>Discours de haine, harcèlement, exposition non-consentie... De la part de personnes connues, de groupes ou d'inconnu.es ? | **Évaluer l'ampleur**<br>Réseaux sociaux, forums, messages privés, groupes de discussion ? |

## PRIVILÉGIER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- **Prenez du recul** : avant de répondre à un commentaire ou un message, prenez un moment pour réfléchir à votre réponse. Ne réagissez pas sous le coup de l'émotion.
- **Évitez les insultes et la provocation** : ne répondez pas aux attaques personnelles par d'autres attaques. Cela ne fera qu'intensifier le conflit.
- **Définissez vos limites** : précisez ce que vous ne souhaitez pas accepter.
  💬« les remarques sur mon orientation sexuelle ne sont pas appropriées ici et doivent cesser. »
- **Réitérez vos limites** : si les comportements persistent, répétez vos limites de manière calme mais ferme.
  💬« je vous ai déjà demandé de ne pas faire ces commentaires. Je vous demande à nouveau de respecter ma demande. »

## TECHNIQUES DE DÉSESCALADE POUR DÉSAMORCER ET SE PROTÉGER

- **Clarifiez les malentendus et reformulez** : posez des questions. Si un commentaire vous semble agressif ou critique, demandez des précisions pour éviter tout malentendu.
  💬 « peux-tu clarifier ce que tu viens de dire... ? ». La reformulation permet parfois de désamorcer la tension et montrer que vous êtes prêt.e à comprendre l'autre point de vue.
- **Exprimez vous avec des affirmations claires** : faites savoir comment les messages ou comportements vous affectent.
  💬« je me sens profondément blessé.e par ces commentaires. J'aimerais que cela cesse immédiatement. »
- **Affirmez vos attentes pour un espace d'échanges bienveillant** : exprimez le besoin de respect dans vos interactions en ligne.
  💬 « je mérite d'être traité.e avec respect, et je ne tolérerai pas les attaques personnelles. »

## STRATÉGIES SPÉCIFIQUES AU CONTEXTE DES RESEAUX SOCIAUX

- **Repérez les trolls** : les trolls cherchent à provoquer des réactions émotionnelles. Si vous faites face à des provocations évidentes ou à des attaques gratuites, il est souvent préférable de ne pas répondre.
- **Évitez de partager des informations personnelles** : protégez votre vie privée. Ne divulguez pas d'informations personnelles ou sensibles en ligne, surtout en réponse à des attaques. Configurez les paramètres de confidentialité : assurez-vous que vos profils et informations personnelles sont protégés par des paramètres de confidentialité appropriés.
- **Évitez les majuscules et points d'exclamation** : sur les réseaux sociaux, écrire en majuscules ou utiliser beaucoup de points d'exclamation peut être perçu comme agressif.
- **Clôturez la discussion ou bloquez et signalez les personnes malveillantes à votre encontre** : si une personne devient abusive, utilisez les fonctions de blocage ou de signalement pour mettre fin à l'interaction. 💬 « je pense que nous avons des opinions différentes. Je préfère arrêter cette discussion ici ».
- **Réfléchissez à l'impact sur votre image** : souvenez-vous que tout ce que vous dites sur les réseaux sociaux est public et peut affecter votre réputation personnelle ou professionnelle.
- **Archivez et supprimez la discussion** : si la situation devient incontrôlable, supprimez les commentaires après avoir archivé la conversation pour préserver l'intégrité de votre espace en ligne.

## SOUTIEN ET RESSOURCES

- **Le signalement des comportements violents** : prenez des captures d'écran et gardez une trace. Si les abus sont graves, documentez les incidents pour les signaler aux administrateurs de la plateforme ou aux autorités compétentes.
- **Le soutien des amis ou de la famille** : informez vos proches de la situation pour obtenir leur soutien psychologique et leurs conseils.
- **Le soutien des communautés en ligne** : concertez les groupes et forums LGBT+ pour obtenir du soutien et des conseils.
- **Le soutien psychologique**: si les cyberviolences affectent votre bien-être psychologique, vous pouvez consulter un.e psychologue safe.

## EN BREF

***Pour gérer une situation hostile en ligne envers les personnes LGBT+, il est essentiel d'identifier le type d'attaque, d'évaluer son impact, et de documenter les incidents. Réagissez en bloquant les utilisateurs, en signalant les abus, et en ajustant vos paramètres de confidentialité. Recherchez du soutien auprès de votre entourage, associations communautaires et des autorités pour protéger votre bien-être.***

## TÉMOIGNAGE

*J'ai subi plusieurs mois du harcèlement en ligne par mon ex. Elle a véhiculé des rumeurs sur moi et a envoyé des messages en me dévalorisant auprès de tous mes contacts. J'étais très anxieuse car je ne savais pas comment arrêter tout ça. J'ai réussi à la bloquer et la signaler. J'ai déposé une plainte aussi.*

# RÉSUMÉ



**Restez vigilant.e**
Soyez conscient.e de votre environnement, surtout dans les lieux où la visibilité LGBT+ pourrait attirer des comportements négatifs.



**Exprimez vos besoins**
Définissez des limites claires et communiquez ouvertement sur vos besoins émotionnels. Il est important de protéger votre espace personnel et émotionnel si les interactions deviennent trop difficiles ou négatives.



**Évitez les confrontations et soyez prêt.e à vous retirer**
Si vous vous sentez menacé.e, quittez la situation calmement et cherchez de l'aide.



**Repérez des personnes ressources dans votre environnement**
Identifiez des personnes qui peuvent vous soutenir dans différents contextes.



**Connaissez vos droits**
Familiarisez-vous avec les politiques de non-discrimination et les lois sur les droits LGBT+.



**Documentez les incidents**
Notez les incidents et signalez-les au service compétent.



**Cherchez des environnements inclusifs**
Travaillez dans des structures avec des politiques claires en faveur de l'inclusion.



**Identifiez les espaces sûrs**
Connaissez les lieux dans votre communauté où vous vous sentez en sécurité.



**Consultez un.e professionnel.le**
Parlez à un·e thérapeute safe pour un soutien émotionnel et psychologique.



**Prenez soin de vous**
Pratiquez des activités qui vous apportent de la joie et du réconfort.

**En bref : cheminez vers une connaissance de Soi.**

Comprendre vos propres limites, vos déclencheurs émotionnels et vos zones de confort est crucial pour savoir quand et comment réagir face à une situation d'intimidation ou d'oppression.

# RESSOURCES UTILES

## GUIDE DE LUTTE CONTRE LES LGBT+PHOBIES



***Guides créé par le CeSaMe de l'ENIPSE***

***Guides de Toulouse et Montpellier à retrouver sur notre espace en ligne :***




***Guide de la mairie de Toulouse :***

## FEEL SAFE BOX : OUTIL DE STABILISATION ÉMOTIONNELLE




La Feel Safe Box est un outil pratique, gratuit et immédiatement utilisable, conçue pour accompagner les personnes LGBT+ en situation de vulnérabilité émotionnelle. Elle propose 6 ressources par thématique couvrant la respiration et l'ancrage du corps, l'écriture et créativité, la musique, le corps et mouvements doux, la régulation de l'anxiété et la gestion des crises et urgence.

# NUMÉROS UTILES

*Ces numéros visent à fournir un soutien rapide aux personnes LGBT+ ayant subi des violences, en offrant écoute, aide psychologique et conseils juridiques. Ils permettent de signaler les incidents en toute confidentialité.*

## NUMERO D'ÉCOUTE

3114

31 14
Risques suicidaires
24h/24
7j/7

ARRÊTONS LES VIOLENCES

VIOLENCES FEMMES INFOS
Téléphone : 39 19

119 24/5 APPEL GRATUIT 7j/7

LE 119
Protection des enfants en danger

## NUMERO D'ÉCOUTE ET SOUTIEN FACE AUX LGBT+PHOBIES

léia est là.

LÉIA EST LÀ
Téléphone : 0800 004 134
*Questionnements Violences LGBTQIA+phobes*
8h à 23h, service & appel gratuits

SOS homophobie

SOS HOMOPHOBIE
Téléphone : 01 48 06 42 41
Lundi au Jeudi : 18h - 22h
Vendredi: 18h - 20h
Samedi : 14h - 16h
Dimanche : 18h - 20h

FLAG! Intérieur et Justice LGBT+

FLAG!
Application gratuite

LE REFUGE 20 ANS PROTÉGER LES JEUNES LGBT+ FONDATION

LE REFUGE
Ligne d'écoute : 09 39 03 63 03
Par appel ou SMS 24h/24 et 7j/7.

## NUMERO D'URGENCE

POLICE NATIONALE

LA POLICE ET LA GENDARMERIE
(17 et 114 par sms pour les personnes malentandantes)

SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

LES POMPIERS (18)

SAMU

LE SAMU (15)

URGENCE 114

LE 114
Dédié aux personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler (sourdes, malentendantes, aphasiques).

(112)

LE NUMERO D'URGENCE EUROPÉEN (112)

## CONTACT CESAME

cesame.occitanie@enipse.fr
05 34 66 81 48 / 07 52 07 31 77
https://www.enipse.fr/

Espace en ligne sur la santé mentale des personnes LGBT+

ENIPSE ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET SANTÉ www.enipse.fr

CeSaMe CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+