

Outil de prévention · ENIPSE



STOP aux intimidations, discriminations et violences faites aux personnes **LGBT+**

L'« Intimidomètre » — un thermomètre du mal-être / bien-être

À l'usage des chargé·es de prévention · Actions d'« aller-vers »

Pourquoi cet outil *aujourd'hui* ?

Les personnes LGBT+ restent exposées à un **sur-risque de discriminations, de violences et de souffrance psychique**. Des situations souvent invisibles : jugement, isolement, difficulté à nommer ce qui est vécu et à en mesurer la gravité.

Infractions anti-LGBT+

4 900

enregistrées en 2025 (SSMSI, +2 % sur un an, après ~13 %/an entre 2016 et 2024)

Situations LGBTIphobie

1 771

recensées par SOS homophobie en 2025 (+13 % en un an)

Victimes qui portent plainte

≈ 3 %

seulement — et **97,9 %** des victimes en milieu rural n'engagent aucune démarche (Queer des Champs)

« Les chiffres officiels ne montrent qu'une petite partie du phénomène. » — d'où le besoin de prévention de terrain.

Un *marque-page* qui tient dans la poche



Le marque-page recto / verso

Format

Document **recto / verso**, format de poche « marque-page » — facile à disposer dans un dans un carnet, un portefeuille, un sac ; conçu pour se conserver.

Recto

Face « STOP »

Identité visuelle, message d'appel, identification ENIPSE.

Verso

Face « LUTTER »

Le « thermomètre » du mal-être / bien-être — **cœur de l'outil** (détaillé slide suivante).

Se *reconnaître*, pas se déclarer



Comment ça marche

Une liste d'affirmations à la première personne — « **Je...** » — organisées en **dégradé** : en haut les situations les plus graves (tons froids et sombres, pictogramme d'orage) ; en bas les plus positives (tons chauds, soleil).

La personne lit à son rythme et se situe sur l'échelle — un ou plusieurs paliers peuvent lui parler.

La force de l'outil
Il ne demande pas de « se déclarer victime » — seulement de *se reconnaître* dans des phrases des phrases du quotidien

Amorce possible
« Comment te sens-tu dans ta vie affective ? dans ta vie professionnelle ? »

Trois *paliers* de lecture



Orage

« Je suis en danger, j'ai besoin d'aide »

Idées suicidaires, menaces de mort, violences sexuelles ou physiques.

Pluie

« Je souffre et j'ai besoin d'aide »

Tristesse, humiliations, cyberharcèlement, isolement, moqueries LGBT+phobes.

Soleil

« Je vais bien, je m'épanouis »

Consentement respecté, écouté·e et considéré·e, libre d'être soi.

Six *objectifs* concrets



01

Permettre

De mettre des mots sur son vécu.

02

Aider

À repérer et graduer la souffrance ou le danger.

03

Déstigmatiser

Lever le sentiment d'isolement.

04

Servir

De support de médiation pour ouvrir le dialogue dialogue durant les différentes actions.

05

Orienter

Vers l'ENIPSE et les ressources adaptées.

06

Valoriser

Le bien-être — rappeler ce qu'est une relation respectueuse (prévention positive).

L'*aller-vers*, plutôt qu'attendre



Public

Pour qui ?

Personnes LGBT+ et leur entourage, tout public à l'occasion d'actions.

Où : stands, événements, milieux festifs, établissements scolaires et universitaires, lieux universitaires, lieux associatifs.

Également distribuable aux **partenaires de tous secteurs** accueillant des personnes LGBT+.

La démarche

L'*aller-vers*

Démarche **proactive** : rencontrer les personnes *dans leurs lieux de vie*, plutôt que d'attendre qu'elles franchissent la porte d'une structure.

L'outil permet d'engager le contact simplement, sans exposer la personne.

Les trois *temps* de l'action

Temps 1

AVANT

S'approprier l'outil et la logique des 3 paliers.

Maîtriser les coordonnées d'orientation.

Prévoir stock, présentoir, espace discret.

Se coordonner — qui prend le relais ?

Temps 2

PENDANT

Accroche simple et bienveillante.

Laisser lire à son rythme, sans obliger.

Proposer l'échange sans l'imposer.

Si confiance : écouter, ne pas juger, orienter.

Temps 3

APRÈS

Noter anonymement les situations marquantes.

Débrief — ne pas rester seul-e.

Assurer le suivi, avec l'accord de la personne.

Que fait le·la *chargé·e* à chaque palier ?

	Ce que la personne exprime	Conduite du·de la chargé·e
Orage DANGER	Idées suicidaires Menaces de mort, chantages Violences sexuelles Violences physiques	Prendre au sérieux, ne jamais banaliser. Ne pas rester seul·e : alerter collègue ou délégué régional. Orienter sans délai : 3114 · 15 ou 112 · 17. Danger imminent : rester auprès de la personne, appeler les secours. Ne pas promettre l'absolu secret. secret.
Pluie SOUFFRANCE	Tristesse quotidienne Humiliations, insultes Cyberharcèlement Isolement, moqueries LGBT+phobes	Écouter activement, accueillir la parole. Nommer : ce n'est ni normal, ni de sa faute. Orienter vers les ressources psy (CeSaMe) et les lignes d'écoute. Proposer un échange dans un espace discret.
Soleil BIEN-ÊTRE	Consentement respecté Écouté·e et considéré·e Libre d'être soi	Valoriser et renforcer ce vécu positif. Rappeler que l'ENIPSE reste une ressource. Inviter à devenir relais, témoin bienveillant.

Règle d'or

Une personne peut se reconnaître dans plusieurs paliers — toujours retenir le **niveau de gravité le plus élevé** pour déterminer la conduite à tenir.

Principes & *points de vigilance*

Colonne 1

Principes déontologiques

Non-jugement et bienveillance inconditionnelle.

Respect du consentement : à l'échange, au silence, au refus — personne n'est obligé de parler.

Confidentialité et anonymat garantis — seule limite : le danger vital.

Ne pas se substituer à un·e professionnel·le : écouter et orienter, pas diagnostiquer.

Auto-détermination : orientation, identité de genre, rythme — respecter ce que la personne dit d'elle-même.

Sécurité : repérer un environnement non sûr, adapter le lieu de l'échange.

Colonne 2

Points de vigilance

Ne jamais « outer » une personne : ne présumer ni l'orientation ni l'identité de genre, ne jamais les révéler à un tiers.

Discretion lors de la remise : certains contextes — famille, groupe — peuvent exposer.

Langage simple, sans jargon institutionnel.

Connaître ses propres limites émotionnelles, solliciter le relais.

Mineurs : redoubler de prudence — protection de l'enfance et procédure interne ENIPSE.

Vers *qui* orienter ?

« En cas de doute, mieux vaut orienter que rester seul·e. »

Famille 1

Urgences vitales & sécurité

15

SAMU

17

Police / gendarmerie

112

Urgence européenne

114

Urgence par SMS (sourds / malentendants)

Famille 2

Écoute, souffrance psychique & violences

3114

Prévention du suicide — 24 h/24, 7 j/7, gratuit

3919

Violences Femmes Info

116 006

France Victimes

119

Allô Enfance en Danger

Famille 3

Ressources LGBT+

ENIPSE / CeSaMe

Réseau psy LGBT+ (Occitanie / IDF / PACA)

LÉIA est là — 0 800 004 134

Ex-Ligne Azur · 7 j/7, 8 h–23 h, gratuit

SOS homophobie — 01 48 06 42 41

Le Refuge — 06 31 59 69 50

Jeunes LGBT+ en rupture familiale

FLAG ! — 06 17 55 17 55

Accompagnement des victimes dans leurs démarches

Séquence type — 2 h avec des lycéens



Objectifs pédagogiques

Ce qu'on vise

Distinguer **intimidation / discrimination / violence** et repérer les LGBT+phobies.

S'approprier le **thermomètre**.

Savoir réagir **en témoin** : accueillir, ne pas juger, orienter.

Renforcer une **culture de respect, de consentement et de bienveillance**.

Cadre pratique

Comment on organise

Demi-groupe (~15 élèves) · **2 h** · marque-pages, cartes-situations, paperboard ou mur numérique, post-it.

Vigilance public mineur

Prévenir vie scolaire et infirmerie **en amont**.

Ne jamais outer un-e élève.

Rappeler les **limites de la confidentialité** en cas de danger.

Rester disponible **après la séance** — c'est souvent là qu'une parole se libère.

Le geste essentiel, en *trois mots*



L'outil est avant tout un **support de dialogue et d'orientation**. Le geste essentiel tient en trois mots — *accueillir, situer, orienter* — sans jamais juger.

