

L'INTIMIDOMÈTRE

**OUTIL DE PRÉVENTION, DE REPÉRAGE ET DE DIALOGUE
FACE AUX VIOLENCES FAITES AUX PERSONNES LGBT+**

L'intimidomètre aide à aborder des situations concrètes et à mettre des mots sur ce que la personne vit. Utilisé en entretien, lors d'une action de prévention ou simplement mis à disposition, il facilite l'ouverture du dialogue, le repérage d'une situation préoccupante et, si nécessaire, l'orientation vers un accompagnement adapté.

★ **POURQUOI CET OUTIL ?**

4900 infractions anti-LGBT+
1771 situations signalées
à SOS homophobie
en 2025

LES REPERES AVANT D'UTILISER L'OUTIL

SÉCURISER

Créer un cadre confidentiel, bienveillant et rassurant.

NE PAS PRÉSUPPOSER

Respecter l'identité de genre, l'orientation sexuelle et le vécu.

ÉCOUTER

Sans banaliser ni juger, privilégier les questions ouvertes.

REPÉRER

Identifier les signaux d'alerte et ouvrir le dialogue.

UTILISATION DE L'INTIMIDOMÈTRE

**Comment la personne se situe dans
les relations de sa vie quotidienne ?**



SOLEIL

Bien-être

Signes possibles

- Consentement respecté
- Sentiment de sécurité
- Soutien de l'entourage
- Liberté d'être soi-même
- Relations respectueuses

Posture - Action

- Valoriser les facteurs protecteurs
- Renforcer les ressources existantes



PLUIE

Souffrance

Signes possibles

- Tristesse quotidienne
- Humiliations et insultes
- Menaces et chantages
- Cyberharcèlement
- Isolement
- Stigmatisation
- LGBT+phobies

Posture - Action

- Écouter sans juger
- Évaluer l'impact sur la santé
- Identifier les ressources
- Orienter si besoin
- Evaluer l'impact sur la vie quotidienne
- Nommer ce qui est vécu



ORAGE

Danger

Signes possibles

- Menaces ou chantage
- Violences physiques ou sexuelles
- Emprise, contrôle
- Risque suicidaire
- Risque immédiat

Posture - Action

- Évaluer immédiatement le danger
- Sécuriser la personne
- Ne pas la laisser seule
- Mobiliser les ressources d'urgence ou spécialisées

★ **À RETENIR** UN VÉCU PEUT COUVRIR PLUSIEURS PALIERS : PARTEZ DU PRÉSENT ET DES RISQUES, MOBILISEZ LES RESSOURCES, ORIENTEZ SI BESOIN - AU SERVICE DE LA SÉCURITÉ ET DU BIEN-ÊTRE.



urgences - souffrance - violences

- 15** SAMU (urgences médicales)
- 17** Police - Gendarmerie
- 112** Urgences européennes
- 114** Urgences par SMS
- 3114** Prévention du suicide (24/24)
- 3919** Violences Femmes Info
- 116 006** France Victimes
- 119** Enfance en danger



Soutien et accompagnement

- SOS homophobie** 01 48 06 42 41
- LEIA est là** 0 800 004 134
- Le Refuge** 06 31 59 69 50
- FLAG !** 06 17 55 17 55
- ENIPSE - www.enipse.fr/** Equipes en région
- CeSaMe IDF, Occitanie, PACA**
- Réseau Psy LGBT+**



LUTTER
contre les intimidations
faites aux personnes LGBT+

- Je suis en danger, j'ai besoin d'aide.
- J'ai envie de mourir et je pense à me suicider.
- Je suis victime de menaces de mort.
- Je subis des attouchements, des rapports sexuels non consentis.
- Je vis des violences physiques (on me pousse, me giflé, me secoue, me frappe).
- Je me sens triste au quotidien.
- Je me sens humilié-e et insulté-e fréquemment.
- Je suis victime de menaces et de chantages.
- Je vis des intimidations sur les réseaux sociaux.
- Je me sens isolé-e et exclu-e de mon entourage.
- Je suis mise de côté et stigmatisé-e.
- Je me sens rabaisé-e en public avec des remarques LGBT+phobes.
- Je souffre de moqueries envers moi et mon apparence physique.
- Je me sens rabaisé-e quand j'exprime mes opinions.
- Je sens qu'on respecte mon consentement.
- Je me sens écouté-e et considéré-e dans mon orientation sexuelle et mon identité de genre.
- Je sens qu'on respecte mes choix, mes désirs et mes goûts.
- Je me sens libre d'être et d'exprimer qui je suis.



POUR PLUS D'INFORMATIONS ET D'ÉCOUTE,
RAPPROCHEZ-VOUS DES ASSOCIATIONS LGBT+ DE VOTRE TERRITOIRE