Tu m'aimes ? Alors respecte-moi !

Règle du jeu • 4e et 3e • Environ 45 à 55 minutes

Mission commune

Reconnaître le respect, repérer les violences et proposer une aide. Chaque équipe explore les six familles. La réussite est collective : une réponse corrigée puis comprise compte comme une réussite.

Matériel et installation

Prévoir 36 cartes, une boussole par équipe, les six pions-personnages et un crayon. Former jusqu'à six équipes de 3 à 5 élèves. Donner à chacune six cartes, une par famille, recto visible, et un pion. Les lots proposés en page 6 permettent de varier les situations.

Le cadre des échanges

Les histoires sont fictives. On écoute sans se moquer, on ne raconte pas la vie des autres et on peut passer sans se justifier. L'adulte reste disponible et conduit les échanges.

Un tour en quatre étapes

1. Lire une carte d'une famille encore non traitée. Changer de lecteur à chaque tour.
2. Choisir un repère : Respect, Vigilance ou Violence / danger. Placer le pion et la carte dans la zone choisie, citer un indice précis et proposer une réaction protectrice.
3. Pour les cartes « Témoins et alliés », classer la réaction du témoin, pas les violences qu'il observe. Pour les autres cartes, examiner les faits décrits.
4. Retourner la carte et comparer. Reformuler la raison et une action possible, puis cocher la famille. En cas de désaccord, demander l'aide de l'adulte.

Fin de la mission

Après six tours d'environ quatre minutes, chaque équipe partage un signe de respect et une ressource d'aide. Prévoir 5 à 10 minutes d'installation et 15 à 20 minutes de bilan. Il n'y a ni classement ni sanction des erreurs.

Aides et autres façons de jouer

L'adulte peut lire les cartes ou proposer une autre carte de la même famille. À deux, alterner lecture et réponse. Seul, classer puis vérifier ; au collège, l'activité reste accompagnée par un adulte.

Accompagner les échanges

Repères pour l'adulte

Trois repères, sans diagnostiquer une personne

Respect : les choix et les limites sont reconnus. **Vigilance :** un malaise, une incertitude ou une banalisation appelle une réaction ; cela ne désigne pas une violence acceptable. **Violence / danger :** contrôle imposé, humiliation, menace, geste sans accord ou réaction qui expose à un danger.

Ce que l'on examine

Le corrigé porte sur les faits écrits. Une émotion, comme la jalousie, n'est pas en soi une violence ; le contrôle exercé sur l'autre est en cause. Une insulte, une menace ou une humiliation doit être prise au sérieux, même sans répétition. Dans les cartes 31 à 36, le repère concerne seulement la réaction du témoin.

Le consentement

L'accord doit être libre, éclairé, spécifique à un geste, donné avant ce geste et révocable. Le silence, l'hésitation, la peur ou l'absence de résistance ne suffisent pas à établir un accord. Une personne endormie ne peut pas consentir. Être en couple ne donne aucun droit permanent sur l'autre. [2]

Si un élève révèle une violence

Accueillir sa parole sans la mettre en doute, sans questionner les détails devant le groupe et sans mener d'enquête. Ne pas promettre le secret ; expliquer les démarches utiles à sa protection. Organiser un échange à l'écart, mobiliser les personnels sociaux et de santé et suivre les procédures de protection de l'enfance. Prendre les mesures immédiates nécessaires si le danger est actuel. [3]

Adapter et conclure

En 4e, faire relever un indice et nommer une aide. En 3e, faire expliquer la différence entre émotion et contrôle, et le rôle des témoins. Ne pas faire jouer les rôles de victime ou d'auteur. Terminer par : « Quel comportement montre le respect ? » et « À qui demander de l'aide ? »

119 : enfance en danger, gratuit et confidentiel, 24 h/24. **3018 :** harcèlement et violences numériques, gratuit, de 9 h à 23 h, tous les jours. **17 ou 112 :** danger immédiat. [4–6]

La boussole du respect

Classer les faits • Justifier avec un indice • Proposer une aide

Respect

Les choix, les limites et la liberté sont respectés.

Placez ici
le pion et la carte.

Vigilance

Un malaise ou une incertitude doit être pris au sérieux.

Placez ici
le pion et la carte.

Violence / danger

Une violence ou un risque demande une aide protectrice.

Placez ici
le pion et la carte.

Six familles à explorer ensemble

- ☐ Mes fréquentations
- ☐ Consentement
- ☐ Mon apparence
- ☐ Vie numérique
- ☐ Paroles et respect
- ☐ Témoins et alliés

Cocher une famille après avoir compris le corrigé. Pour « Témoins et alliés », classer la réaction du témoin ; la violence décrite reste une violence.

Le respect au quotidien

Des repères à garder pour soi et pour les autres

Je garde ma liberté

Dans une relation, je garde mes amis, mes activités et mes choix d'apparence. La jalousie ne donne pas le droit de surveiller ou d'interdire.

Je respecte les limites

Avant un geste intime, je m'assure de l'accord libre de l'autre. Le silence ou l'hésitation ne sont pas un oui. Chacun peut changer d'avis.

Mon intimité compte

Être en couple ne m'oblige pas à partager mes codes, mes images intimes ou ma localisation. Je ne diffuse pas les images d'autrui sans accord.

Je peux aider et être aidé

J'écoute sans juger. Je ne relaie pas une image intime et je ne provoque pas l'auteur de menaces. Je cherche un adulte protecteur : personnel du collège, parent ou autre adulte de confiance.

Demander de l'aide en France

119	Enfance en danger ou en risque de l'être. Gratuit et confidentiel, 24 h/24, tous les jours.
3018	Harcèlement et violences numériques. Gratuit, anonyme et confidentiel, de 9 h à 23 h, tous les jours.
17 / 112	Danger immédiat : police, gendarmerie ou secours.

Une personne qui subit des violences n'en est jamais responsable. Si un adulte ne m'aide pas, je peux en chercher un autre ou appeler le 119. [4–6]

Ce que je retiens

Une phrase pour soutenir une personne en difficulté :

.....

.....

Un adulte ou un service à qui demander de l'aide :

.....

Les personnages du dialogue

Un pion par équipe, à placer dans la zone choisie.

COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES
		
		
COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES
COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES
		
		
COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES	COLLER LES LANGUETTES

Monter les pions

Découper les six rectangles le long des traits pleins. Plier au milieu sur les pointillés : les deux visages se retrouvent à l'extérieur. Replier les languettes vers l'intérieur, puis les coller l'une sur l'autre pour former la base.

Préparer la séance

Impression, répartition des cartes et références

Imprimer à taille réelle

Pour ce dossier complet : pages 1 à 6 en recto simple ; pages 7 à 14 en recto verso, retournement sur le **bord long**. Désactiver « ajuster à la page » : choisir **100 %**.

Les 36 cartes mesurent **63,5 × 88,9 mm**. Les neuf cartes de chaque planche sont bord à bord. Tester les pages 7 et 8, puis découper en suivant uniquement les traits du recto.

Prévoir un dossier de cartes pour la classe, une boussole par équipe et une fiche mémo par élève. Le corrigé récapitulatif est fourni à part, sur une page.

Six lots pour six équipes

Chaque lot contient les six familles et les trois repères. Avec moins d'équipes, conserver les autres cartes pour une autre séance.

Équipe	Numéros des cartes
1	2, 10, 15, 22, 29, 33
2	5, 7, 18, 19, 26, 34
3	1, 11, 13, 24, 30, 36
4	3, 12, 17, 21, 25, 31
5	4, 9, 14, 20, 28, 35
6	6, 8, 16, 23, 27, 32

Pour un entraînement supplémentaire, échanger les lots après le bilan ou tirer une nouvelle carte dans chaque famille.

Sources et intentions pédagogiques

[1] Centre Hubertine Auclert (2017). #TuMaimesTuMeRespectes. Quatre thèmes : fréquentations, apparence, dévalorisation et violences sexuelles. Public initial : 15–18 ans.

[2] Éduscol, programme EVARS et livret d'accompagnement de troisième (2026). Consentement, relations égalitaires et analyse de situations fictives. Voir aussi la page du programme.

[3] Éduscol, Enfants en danger : comment les repérer et que faire ? Repérage, accueil de la parole et protection.

[4] Service Public, Enfance en danger – 119. Fonctionnement du numéro d'aide.

[5] Ministère de l'Éducation nationale, Non au harcèlement. Coordonnées et horaires du 3018.

[6] Service Public, Numéros en cas d'urgence. Fonctions du 17 et du 112.

Ressources consultées le 29 novembre 2026. Les liens sont cliquables dans le PDF.

Situations et illustrations originales. Adaptation pédagogique pour la 4e et la 3e ; les familles « Vie numérique » et « Témoins et alliés » prolongent les thèmes de la campagne. Le classement est un repère pédagogique et non un outil officiel du Centre.

Mon apparence

11

Devant les autres

Éli critique souvent le poids de son partenaire devant ses amis, malgré ses demandes d'arrêter.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

35

La confrontation

Un témoin apprend qu'un camarade reçoit des menaces physiques. Il veut aller seul provoquer la personne qui le menace.

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Mon apparence

10

Un nouveau style

Nora choisit une nouvelle coiffure. Sa petite amie respecte ce choix, même si elle aurait choisi un autre style pour elle-même.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

33

La jalousie excusée

Un ami apprend qu'une personne fouille le téléphone de son partenaire sans accord. Il répond : « La jalousie est peut-être une preuve d'amour. »

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Consentement

19

Pas aujourd'hui

Aya demande à Milo si elle peut l'embrasser. Il répond non. Aya accepte sa réponse sans insister.

Classe, justifie et propose une réaction.

Paroles et respect

17

Toujours ta faute

À chaque désaccord, Léo dit à Sacha que personne ne pourrait l'aimer et que tout est de sa faute.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mon apparence

7

La tenue du jour

Emma porte une tenue qu'elle aime. Son partenaire ne partage pas ses goûts, mais respecte son choix.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

34

Une aide discrète

Un élève voit une camarade effrayée par des menaces. Il demande discrètement à un adulte du collège de venir l'aider.

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Paroles et respect

14

La fausse blague

Tom appelle souvent sa copine « incapable » devant les autres. Elle lui a demandé d'arrêter, mais il continue.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mon apparence

10

Un nouveau style

Respect

Chacun décide de son apparence sans devoir obtenir une permission.

Agir. Respecter les décisions de l'autre concernant son corps et son style.

Témoins et alliés

35

La confrontation

Violence / danger

La confrontation envisagée risque d'aggraver le danger pour tous.

Agir. Prévenir un adulte ; ne pas affronter seul l'auteur des menaces. En urgence, appeler les secours.

Mon apparence

11

Devant les autres

Violence / danger

Ces commentaires rabaissent et humilient. L'apparence ne justifie aucun mépris.

Agir. Ne pas rire ; soutenir la personne et l'aider à en parler à un adulte.

Paroles et respect

17

Toujours ta faute

Violence / danger

Ces paroles dévalorisent Sacha et cherchent à le culpabiliser.

Agir. Rassurer Sacha et lui proposer un accompagnement vers un adulte de confiance.

Consentement

19

Pas aujourd'hui

Respect

Le refus est accepté sans pression ni demande de justification.

Agir. Respecter le choix de Milo et ne pas lui faire de reproche.

Témoins et alliés

33

La jalousie excusée

Vigilance

La réaction banalise le contrôle du téléphone, qui est une violence.

Agir. Dire que la jalousie ne justifie aucune surveillance et proposer l'aide d'un adulte.

Paroles et respect

14

La fausse blague

Violence / danger

L'humour ne justifie pas les insultes ni les humiliations.

Agir. Ne pas rire ; écouter la personne et l'aider à trouver un adulte protecteur.

Témoins et alliés

34

Une aide discrète

Respect

Le témoin cherche une aide protectrice sans exposer publiquement sa camarade.

Agir. Prévenir un adulte et rester disponible, sans se mettre en danger.

Mon apparence

7

La tenue du jour

Respect

Un désaccord de goût ne donne aucun droit de choisir à la place de l'autre.

Agir. Laisser chacun choisir ses vêtements sans faire pression.

Vie numérique

29

Une menace en ligne

Après une rupture, une personne menace de diffuser une photo intime de son ex pour l'obliger à revenir.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

1

Les amis de toujours

Lina veut passer le samedi avec ses amis. Sami lui souhaite une bonne journée, même s'il est déçu de ne pas la voir.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mon apparence

9

Le commentaire

Camille donne un avis non demandé sur la nouvelle coiffure de Jules. Jules lui dit que cet avis le gêne.

Classe, justifie et propose une réaction.

Vie numérique

25

La photo de couple

Eden veut publier une photo de couple. Son partenaire préfère qu'elle reste privée. Eden respecte ce choix et ne publie pas la photo.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

5

Les sorties surveillées

Depuis plusieurs semaines, une personne suit son partenaire après les cours pour vérifier avec qui il parle.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

4

Deux soirées

Maya préfère rester chez elle avec sa famille. Alix accepte et organise une autre activité de son côté.

Classe, justifie et propose une réaction.

Consentement

24

Aucun accord possible

Pendant une soirée, une personne dort. Son partenaire lui impose un geste intime alors qu'elle ne peut pas répondre.

Classe, justifie et propose une réaction.

Vie numérique

27

En ligne, sans réponse

Jules voit son partenaire connecté, sans réponse à son message. Il accepte d'attendre et ne multiplie pas les messages pour obtenir une réponse.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

31

Je t'écoute

Nina confie les insultes qu'elle subit dans sa relation. Son amie l'écoute, la prend au sérieux et propose de l'accompagner vers un adulte.

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Mon apparence

9

Le commentaire

Vigilance

Le malaise exprimé doit être entendu et la limite respectée.

Agir. Camille peut s'excuser et cesser les commentaires non souhaités.

Mes fréquentations

1

Les amis de toujours

Respect

Chacun peut garder ses amitiés et ses activités.

Agir. Accepter les moments passés séparément et respecter les choix de chacun.

Vie numérique

29

Une menace en ligne

Violence / danger

Utiliser une image intime pour faire pression est une violence.

Agir. Alerter un adulte et le 3018 ; ne pas relayer ni télécharger l'image.

Mes fréquentations

4

Deux soirées

Respect

Le choix de Maya est accepté sans reproche ni pression.

Agir. Respecter les choix de chacun, même si les envies sont différentes.

Mes fréquentations

5

Les sorties surveillées

Violence / danger

La surveillance imposée porte atteinte à la liberté et à la sécurité.

Agir. En parler à un adulte de confiance ; ne pas affronter seul la personne qui surveille.

Vie numérique

25

La photo de couple

Respect

Le choix de garder une image privée est respecté.

Agir. Demander l'accord avant de publier et accepter un refus.

Témoins et alliés

31

Je t'écoute

Respect

L'amie soutient Nina sans la juger et facilite une aide protectrice.

Agir. L'accompagner vers un adulte ; ne pas promettre de garder un danger secret.

Vie numérique

27

En ligne, sans réponse

Respect

Être connecté n'oblige pas à répondre immédiatement.

Agir. Laisser du temps à l'autre et respecter sa disponibilité.

Consentement

24

Aucun accord possible

Violence / danger

Une personne endormie ne peut pas donner un accord.

Agir. Protéger la personne et alerter un adulte ; appeler les secours en cas de danger immédiat.

Consentement

20

La preuve d'amour

Une personne dit à sa partenaire : « Si tu m'aimais, tu accepterais ce geste intime. » Sa partenaire a déjà dit non.

Classe, justifie et propose une réaction.

Consentement

21

Un geste hésitant

Ilyes ne sait pas si Zoé veut lui prendre la main : elle hésite et reste silencieuse. Il n'a pas encore fait ce geste.

Classe, justifie et propose une réaction.

Paroles et respect

18

Un surnom gênant

Léa utilise un surnom pour son partenaire. Il lui explique que ce surnom le gêne et lui demande de ne plus l'utiliser.

Classe, justifie et propose une réaction.

Vie numérique

30

La position en direct

Une personne exige que son partenaire partage sa position en permanence. Elle vérifie ainsi tous ses déplacements.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

3

Un peu de jalousie

Noé ressent de la jalousie. Il en parle à Inès sans l'accuser ni lui interdire de voir ses amis.

Classe, justifie et propose une réaction.

Paroles et respect

16

Le droit de réussir

Mina réussit un examen. Son partenaire la félicite, même s'il a obtenu un moins bon résultat.

Classe, justifie et propose une réaction.

Paroles et respect

15

Une pause utile

Ali sent qu'il s'énerve. Sans crier ni intimider son partenaire, il propose une pause puis une discussion calme.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mon apparence

8

La tenue imposée

Yanis ordonne à Zoé de se changer avant une fête. Il menace de la quitter si elle garde sa tenue.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

2

La liste interdite

Hugo exige que Jade cesse de parler à ses amis garçons. Il lui dit qu'elle doit choisir entre eux et lui.

Classe, justifie et propose une réaction.

Paroles et respect

18

Un surnom gênant

Vigilance

Le malaise et la limite sont exprimés ; la réaction de Léa reste à connaître.

Agir. Léa doit arrêter ce surnom et écouter ce que son partenaire préfère.

Consentement

21

Un geste hésitant

Vigilance

Le silence et l'hésitation ne suffisent pas à établir un accord.

Agir. Ne pas poursuivre le geste ; demander sans pression. Sans accord, s'abstenir.

Consentement

20

La preuve d'amour

Violence / danger

Le chantage affectif empêche un accord libre. Aimer n'oblige pas à accepter.

Agir. Respecter le refus ; aider la personne à contacter un adulte de confiance.

Paroles et respect

16

Le droit de réussir

Respect

Encourager la réussite de l'autre évite de transformer le couple en compétition.

Agir. Se réjouir des réussites de l'autre sans chercher à rabaisser.

Mes fréquentations

3

Un peu de jalousie

Respect

Une émotion peut être exprimée sans contrôler l'autre.

Agir. Écouter le ressenti tout en respectant les libertés de chacun.

Vie numérique

30

La position en direct

Violence / danger

La localisation imposée devient un outil de surveillance et de contrôle.

Agir. Chercher un adulte de confiance pour protéger la personne et sécuriser ses réglages.

Mes fréquentations

2

La liste interdite

Violence / danger

Imposer un choix entre le couple et les amis vise à isoler.

Agir. Soutenir Jade et l'aider à en parler à un adulte de confiance.

Mon apparence

8

La tenue imposée

Violence / danger

La menace sert à imposer une tenue et à contrôler Zoé.

Agir. Soutenir Zoé dans ses choix et lui proposer l'aide d'un adulte de confiance.

Paroles et respect

15

Une pause utile

Respect

Prendre une pause permet de respecter l'autre pendant un désaccord.

Agir. Convenir d'un moment pour reprendre calmement la discussion.

Mon apparence

12

Les goûts des autres

Des amis disent à Salomé qu'elle doit changer de tenue pour plaire à son partenaire. Elle se sent poussée à leur obéir.

Classe, justifie et propose une réaction.

Consentement

22

Changer d'avis

Lina accepte un baiser, puis se ravise. Sa partenaire s'arrête dès que Lina le lui demande.

Classe, justifie et propose une réaction.

Vie numérique

28

Le téléphone privé

Le téléphone de Sacha sonne. Son partenaire le lui tend sans ouvrir ses messages ni fouiller dans ses applications.

Classe, justifie et propose une réaction.

Mes fréquentations

6

Toujours ensemble ?

Depuis sa nouvelle relation, Lou voit rarement ses amis. Ces moments lui manquent, même si son partenaire ne lui interdit rien.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

32

Le partage de trop

Un élève reçoit une photo intime d'une camarade, diffusée sans son accord. Il la transfère à un groupe de classe.

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Paroles et respect

13

On peut discuter

Lors d'un désaccord, Ana et Robin s'écoutent. Aucun des deux ne se moque de l'autre ni ne cherche à lui faire peur.

Classe, justifie et propose une réaction.

Consentement

23

Le refus ignoré

Une personne touche une partie intime du corps de son partenaire malgré son refus explicite.

Classe, justifie et propose une réaction.

Vie numérique

26

Le mot de passe

Malo exige le code du téléphone d'Anna et menace de la quitter si elle refuse.

Classe, justifie et propose une réaction.

Témoins et alliés

36

Un secret difficile

Une amie confie des violences et demande le secret. Son ami hésite : il attend avant de chercher de l'aide, pour ne pas trahir sa confiance.

Classe la réaction du témoin. Justifie et propose une aide.

Vie numérique

28

Le téléphone privé

Respect

L'intimité numérique est respectée, même dans un couple.

Agir. Ne pas ouvrir les messages ni consulter les données de l'autre sans son accord.

Consentement

22

Changer d'avis

Respect

Un accord peut être retiré à tout moment, même après avoir commencé.

Agir. S'arrêter immédiatement et respecter le changement d'avis.

Mon apparence

12

Les goûts des autres

Vigilance

La pression du groupe gêne un choix personnel.

Agir. Rappeler à Salomé qu'elle choisit sa tenue et n'a pas à plaire à tout prix.

Paroles et respect

13

On peut discuter

Respect

Un désaccord peut se discuter sans insulte ni intimidation.

Agir. Écouter, expliquer son point de vue et accepter les différences.

Témoins et alliés

32

Le partage de trop

Violence / danger

Le témoin aggrave la violence en diffusant à son tour l'image sans accord.

Agir. Ne pas relayer ni télécharger ; signaler le partage et prévenir un adulte ou le 3018.

Mes fréquentations

6

Toujours ensemble ?

Vigilance

Lou ressent un déséquilibre. Aucun contrôle du partenaire n'est décrit.

Agir. Préserver des moments avec ses amis et ses propres activités.

Témoins et alliés

36

Un secret difficile

Vigilance

Le témoin tarde à agir ; les violences exigent une aide sans attendre.

Agir. Chercher tout de suite un adulte protecteur ; si le danger est immédiat, appeler les secours.

Vie numérique

26

Le mot de passe

Violence / danger

Exiger un accès au téléphone sous la menace est une forme de contrôle.

Agir. Soutenir Anna et chercher l'aide d'un adulte. Être en couple n'oblige pas à partager ses codes.

Consentement

23

Le refus ignoré

Violence / danger

Le geste est imposé malgré le refus : c'est une violence sexuelle.

Agir. Chercher un lieu sûr et un adulte de confiance ; en cas de danger immédiat, appeler les secours.