



Kestyon Po un zèn' zan

RÈGLES DU JEU • 12-17 ANS

Une situation. Des possibilités.

24 situations • 1 adulte avec 1 ou plusieurs ados • 5 à 20 minutes

Un jeu pour réfléchir ensemble

Explorer les relations, les limites, le numérique et la demande d'aide. Les situations sont fictives : personne n'a à révéler son expérience, son orientation ou sa vie intime.

1 Choisir, sans tout aborder à la fois

L'adulte prépare 2 à 4 cartes selon l'âge, les besoins et le contexte. En groupe, rapprocher les niveaux d'âge et ne pas exposer une situation qui désignerait un élève.

2 Lire la situation et proposer les trois questions

Chacun peut répondre, écouter, utiliser une Carte Matante ou passer sans se justifier. Le verso donne trois portes d'entrée :

Qu'est-ce que tu pourrais ressentir ?

Qu'est-ce que tu pourrais faire ou dire ?

Qui pourrait t'aider ?

Pour aller plus loin, si cela aide : « Qu'est-ce qui te ferait dire que cette situation n'est pas OK ? » Pas besoin de poser les quatre questions à chaque fois.

Terminer par un appui concret

Choisir un repère, une phrase ou une personne à solliciter. Les 12 Cartes Matante (page 4) peuvent aider. Défi facultatif : 1 bouclier collectif par tour, même passé ; objectif 5, sans classement ni obligation de terminer.



Kestyon Po un zèn' zan

REPÈRES POUR L'ADULTE

Léger dans le ton. Clair sur les droits.

Une discussion ouverte, sans mise à l'épreuve et sans récit personnel demandé.

Écouter, puis préciser

Ne pas donner la réponse dans la question.
Accueillir les idées, puis poser un repère si une proposition banalise la pression ou la violence.
Aucune réaction « parfaite » n'est exigée.

L'accord se vérifie

Un accord doit être libre, clair et actuel. Il peut changer. Le silence, l'immobilité, une relation passée ou le fait d'être en couple ne suffisent pas à montrer un accord.

Regret et changement d'avis

Regretter ensuite ne suffit pas, à lui seul, à conclure qu'il n'y avait pas d'accord au départ. Mais une pression, une peur ou une incapacité à choisir comptent. On peut toujours en parler.

Alcool et capacité à choisir

Si une personne est trop alcoolisée pour comprendre, choisir ou exprimer son accord, on s'arrête et on veille à sa sécurité. Avoir bu ne rend pas responsable d'une violence subie.

Images et entraide

Ne pas transférer une image intime, même pour alerter un groupe. Demander de l'aide pour une menace ou une diffusion. Face au chantage, ne pas rester seul ; le 3018 peut accompagner.

Le corps et le silence

La peur, une boule au ventre ou l'envie de partir peuvent alerter, sans prouver à elles seules ce qui s'est passé. Se figer ou ne rien dire n'est pas consentir ; l'absence de peur ne prouve pas un accord.

Une situation réelle apparaît : on quitte le jeu

Écouter sans interroger ni faire répéter. Prendre la parole au sérieux, ne pas promettre un secret absolu et chercher une aide adaptée avec le jeune. Il n'a pas à prouver que c'est « assez grave » pour être écouté.

119 : enfant ou adolescent en danger, ou adulte inquiet. 3018 : harcèlement et violences numériques.
Danger immédiat : 17 ou 112. Si un adulte minimise, chercher un autre appui.



Kestyon Po un zèn' zan

LES USAGES AU QUOTIDIEN

Même sans cartes découpées.

Une question au petit-déjeuner, avant les cours ou à un repas, si le moment convient.

Un petit rituel, avec l'accord de chacun

Ouvrir le PDF, lire une seule situation et laisser la conversation venir. Pas besoin de score. Choisir un moment où l'on peut écouter vraiment et respecter l'intimité ; éviter de mettre un jeune sur la sellette devant les autres.

Choisir selon le groupe, pas selon un tirage imposé

Pour commencer : cartes 1-8 et 18-24 (limites, relations, aide). Les cartes 9-16 abordent l'intimité numérique ; la 17, l'alcool et le consentement. Les préparer avec soin et les introduire selon les besoins et la progression éducative.

12-17 ans ne correspond pas à un seul niveau

Les propositions ci-dessus sont des choix d'animation, pas des seuils officiels d'âge. Le tableau EVARS (page 7) indique les correspondances par classe. Un jeune plus jeune confronté à une situation doit aussi pouvoir recevoir de l'aide.

Les livrets : un prolongement adapté à l'adolescence

Reprendre une activité pertinente sur les limites, l'égalité, la vie privée numérique, les émotions ou les ressources d'aide. Choisir un livret réellement adapté aux ados ; ne pas présenter automatiquement les livrets enfants comme une ressource ado.

Pour ouvrir aussi sur le positif : « Dans une relation qui fait du bien, qu'est-ce qu'on trouve ? » ou « Comment montrer qu'on respecte le choix de l'autre ? » Les cartes M10 et M11 soutiennent cette ouverture.

CARTE MATANTE

Un oui peut devenir non.

L'accord doit rester libre et clair. On peut changer d'avis ; l'autre doit respecter ce changement.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Aimer laisse de la place.

La jalousie ne justifie ni la surveillance ni le contrôle. Tes mots de passe restent privés.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Chacun son rythme.

Tu n'as pas à embrasser quelqu'un ou à vivre une relation pour faire comme les autres.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Une photo reçue...

... ne se partage pas. Ne la fais pas suivre. Le 3018 peut aider face à une diffusion ou une menace.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Même longtemps après.

Tu peux demander de l'aide sans savoir si c'est « assez grave ». Si on minimise, cherche un autre appui.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Se figer ≠ dire oui.

On peut rester sans voix ou sans bouger. Cela ne signifie pas être d'accord. Ce n'est pas ta faute.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Sans accord, on s'arrête.

Une personne trop alcoolisée pour comprendre ou choisir ne peut pas donner un accord libre et clair.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Aider sans rester seul·e.

Si un ami est en danger, cherche avec lui un adulte qui peut agir. Sa protection passe avant le secret.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Le chantage fait pression.

Menacer, culpabiliser ou insister n'est pas une façon de respecter l'autre. Tu peux demander du renfort.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Le respect pour chacun.

Le sexe, l'orientation, le genre ou le handicap ne justifient ni moquerie ni violence. Aucune intimité à dévoiler.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Une relation qui fait du bien.

On peut y trouver du plaisir à se voir, de la confiance, de la réciprocité et la liberté de poser ses limites.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS

CARTE MATANTE

Des appuis concrets.

Un adulte, l'infirmier·e, un CPE, un médecin... 119 : mineur en danger. 3018 : violences numériques. Urgence : 17 ou 112.

© 2026

Loriane Anilha

VSS by Matante
ADOS



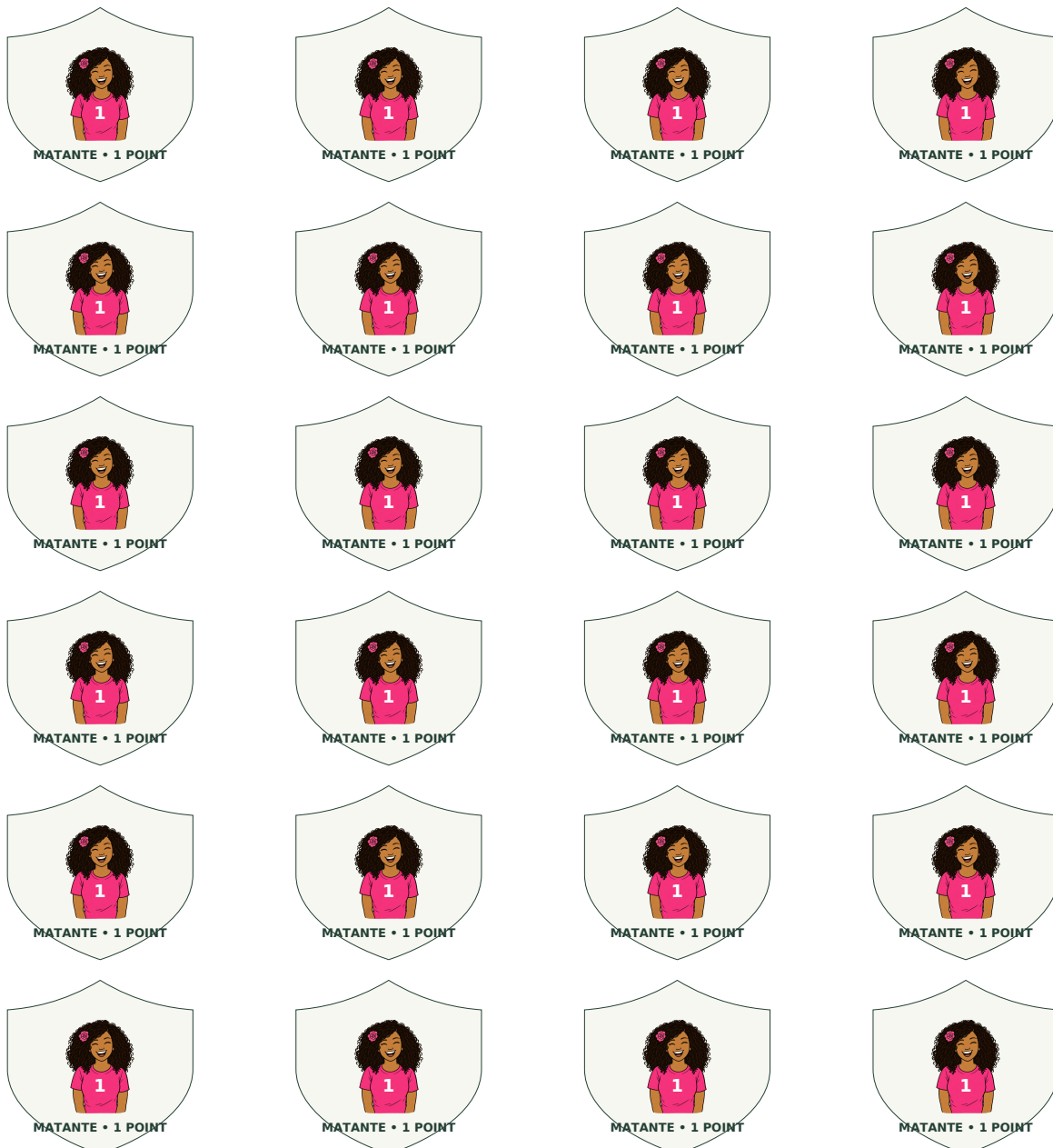
Kestyon Po un zèn' zan

BONUS FACULTATIF

Les boucliers du groupe.

24 points à découper sur leur contour en forme de bouclier.

Un tour = un bouclier pour le groupe, même si quelqu'un passe ou demande de l'aide. Objectif possible : 5 boucliers. On peut toujours s'arrêter avant.



Sans découpage : dessiner 5 petits boucliers et les cocher ensemble.



Kestyon Po un zèn' zan

IMPRESSION & ESSAI

D'abord, une seule page.

Imprimer cette page en A4 portrait, taille réelle / 100 %, une page par feuille.

1. Vérifier les réglages

Désactiver « Ajuster » et « Sans bordure ». Utiliser le même réglage pour toutes les pages. Le trait ci-dessous doit mesurer exactement 50 mm.

————— 50 mm — mesurer entre les deux repères

2. Découper ces deux faces et faire un essai de collage

RECTO 01

VERSO 01

Kestyon Po un zèn' zanADOS Que ferais-tu si... la personne avec qui tu es insiste pour t'embrasser alors que tu n'en as pas envie ?  © 2026 Loriane Anilha • VSS by Matante	Kestyon Po un zèn' zanADOS 01 Qu'est-ce que tu pourrais ressentir ? 02 Qu'est-ce que tu pourrais faire ou dire ? 03 Qui pourrait t'aider ? POUR ALLER PLUS LOIN Qu'est-ce qui te ferait dire que cette situation n'est pas OK ?  © 2026 Loriane Anilha • VSS by Matante
---	--

Chaque face doit mesurer 87 × 62 mm. Garder la marge blanche : elle appartient à la carte. Coller les dos blancs ensemble, même numéro et même haut ; aligner un côté, puis le haut. Arrondir les coins seulement après collage.

3. Lancer les planches du jeu

Imprimer les 6 pages de cartes en simple face. Paires de pages : 1-2, 3-4, 5-6. Papier mat de 120 à 160 g/m² par face, si l'imprimante l'accepte. Découper chaque face avant de coller ; peu de colle, puis séchage sous un livre.

Recto verso direct : bord long, essai préalable. Un décalage mécanique reste possible.



Kestyon Po un zèn' zan

NOTICE PÉDAGOGIQUE • EVARS

Des liens précis avec le programme.

Lecture du programme national applicable depuis la rentrée 2025-2026, vérifiée le 13/10/2026.

Ce tableau propose une correspondance pédagogique. Il ne constitue ni un agrément ni une validation du jeu par l'Éducation nationale. Les classes indiquées sont des points d'appui, pas des limites d'accès à l'aide.

CARTES	CE QUI SE TRAVAILLE	POINTS D'APPUI DANS EVARS
01-03	Accord et pression	5e : consentement et refus. 4e : réciprocité. Première : choix libre et limites.
04-06	Contrôle dans le couple	4e : emprise et domination. Terminale : relations équilibrées.
07-08	Rythme personnel	5e : choisir ses relations. 3e : normes et attentes autour des premières expériences.
09-13	Images intimes et rumeurs	4e : images sexualisées et violences numériques. Seconde : exposition de l'intimité et soutien.
14-16	Rencontres et vie privée	5e : espace public/privé en ligne. 4e et seconde : risques numériques et recours.
17	Alcool et accord	3e : substances psychoactives et consentement. Terminale : choix et responsabilités.
18-21	Parole, soutien et aide	4e : repérer les violences et chercher de l'aide. Seconde/première : soutenir et orienter.
22-24	Émotions et attachements	5e : relations qui font du bien ou non. 4e : réciprocité. Lycée : émotions et limites.

Les 24 situations soutiennent surtout les compétences relationnelles et la protection. Les Cartes Matante ajoutent des repères sur le respect des différences, la réciprocité et la liberté de demander de l'aide.



Kestyon Po un zèn' zan

NOTICE PÉDAGOGIQUE • PORTÉE & SOURCES

Un support ciblé à compléter.

Le jeu accompagne une démarche éducative ; il ne couvre pas, à lui seul, tout EVARS.

Ce que le jeu apporte

Les situations aident à se repérer, à envisager plusieurs réponses et à identifier des soutiens. Le cadre préserve le droit au silence et évite les récits intimes en groupe. Les formulations restent ouvertes ; l'adulte apporte ensuite des repères protecteurs.

Ce qu'il faut travailler avec d'autres supports

Puberté et anatomie, santé sexuelle, contraception et prévention des infections, diversité des parcours, discriminations, dimensions positives de la sexualité et cadre juridique demandent d'autres activités. Les cartes M10 et M11 ouvrent une discussion, sans couvrir ces thèmes à elles seules.

Dans un établissement scolaire

L'équipe choisit les cartes dans la progression de la classe et organise le cadre d'échange. Le jeu ne remplace ni les séances prévues ni les procédures de protection. Une utilisation en famille reste possible avec le même respect du silence et de l'intimité.

Sources officielles consultées le 13 octobre 2026

1. Éducation nationale — arrêté du 3 février 2025 (BO du 6 février).
2. Éduscol — Mettre en œuvre le programme EVAR/EVARS ; accès aux programmes collège et lycée.
3. Éducation nationale — circulaire du 4 février 2025 : cadre et principes éthiques.
4. Éduscol — livret d'accompagnement EVARS en 6e, édition 2026.
5. Éduscol — agir contre les violences sexuelles faites aux enfants ; ressources de protection.
6. 119 — enfance en danger : allo119.gouv.fr ; 3018 — aide numérique : e-enfance.org/besoin-daide/.