

MON KIT DE SURVIE EN FRANÇAIS

Premiers mots et premières
démarches en France

Niveau débutant / alphabétisation



1 Je communique au quotidien

Écoutez. Montrez. Répétez.



Bonjour !



Au revoir !



Merci !



S'il vous plaît !



Excusez-moi !



Je ne comprends pas.



**Pouvez-vous répéter,
s'il vous plaît ?**



Vous pouvez m'aider ?

À vous : saluez une personne.

2 Je me présente

Dites. Puis écrivez.



Je m'appelle...



Je suis...



J'habite à...



Mon numéro de téléphone...



Je viens de...



Je parle...

À vous !

Présentez-vous à une personne.

Écoutez sa présentation.

3 Je mange et je bois

Regardez. Montrez. Dites.

J'ai faim.



de l'eau



un café



un thé



un jus



du pain



un sandwich



une salade



une soupe

Au café / au restaurant

Je voudrais un café,
s'il vous plaît.

L'addition,
s'il vous plaît.



À vous : choisissez une boisson.

4 Je fais des achats et je paie

Regardez. Montrez. Dites.

Combien ça coûte ?

Ça coûte 5 euros.



Je paie en espèces.



Je paie par carte.



Un ticket / un reçu.

Je voudrais un ticket.



Ouvert



Fermé

À vous : demandez le prix.

5 Je me déplace

Regardez. Montrez. Dites.



un bus



un train



un métro



un tramway



un billet / un ticket



un arrêt



une gare



un aéroport

Je demande

Où va ce bus ?

Où va ce train ?

Je voudrais un billet pour...

Écrivez votre destination.

À vous : montrez votre transport.

6 Je me soigne

Regardez. Montrez. Dites.



Je suis malade.
J'ai mal...



une pharmacie



un médicament



un médecin



un dentiste



Je voudrais un rendez-vous.
J'ai mal à la tête.

EN CAS D'URGENCE

15

SAMU

17

Police / Gendarmerie

18

Pompiers

112

Numéro d'urgence européen

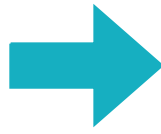
Numéros vérifiés : Service Public • septembre 2026

7 Je cherche un lieu et je m'oriente

Regardez. Montrez. Dites.



À gauche.



À droite.



Tout droit.



Près



Loin



À côté de



En face de



toilettes



la gare



la mairie



l'hôpital

Où est la mairie ?

À vous : montrez la droite.

8 Je comprends l'heure et les rendez-vous

Regardez. Montrez. Dites.

Quelle heure est-il ?



Il est 8 heures.

Hier

Aujourd'hui

Demain

Les jours de la semaine

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Exemple de rendez-vous

Date : 12 / 10 / 2026

Heure : 10 h 30

Lieu : à la mairie

À vous : montrez le jour d'aujourd'hui.

9

Mes démarches essentielles



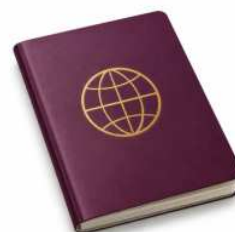
Regardez. Montrez. Dites.



la mairie



un document
d'identité



un passeport



un justificatif
de domicile



un formulaire



une signature

À l'accueil

Bonjour, je voudrais
un formulaire,
s'il vous plaît.



À vous : montrez le formulaire.

De 0 à 20 • Regardez. Comptez. Dites.

0 zéro	1 un	2 deux
3 trois	4 quatre	5 cinq
6 six	7 sept	8 huit
9 neuf	10 dix	11 onze
12 douze	13 treize	14 quatorze
15 quinze	16 seize	17 dix-sept
18 dix-huit	19 dix-neuf	20 vingt

À vous : comptez les points.

De 21 à 49 • Regardez. Lisez. Dites.

21

vingt et un

22

vingt-deux

23

vingt-trois

24

vingt-quatre

25

vingt-cinq

26

vingt-six

27

vingt-sept

28

vingt-huit

29

vingt-neuf

30

trente

31

trente et un

32

trente-deux

33

trente-trois

34

trente-quatre

35

trente-cinq

36

trente-six

37

trente-sept

38

trente-huit

39

trente-neuf

40

quarante

41

quarante et un

42

quarante-deux

43

quarante-trois

44

quarante-quatre

45

quarante-cinq

46

quarante-six

47

quarante-sept

48

quarante-huit

49

quarante-neuf

À vous : choisissez un nombre et dites-le.

De 50 à 79 • Regardez. Lisez. Dites.

50

cinquante

51

cinquante et un

52

cinquante-deux

53

cinquante-trois

54cinquante-
quatre**55**

cinquante-cinq

56

cinquante-six

57

cinquante-sept

58

cinquante-huit

59

cinquante-neuf

60

soixante

61

soixante et un

62

soixante-deux

63

soixante-trois

64

soixante-quatre

65

soixante-cinq

66

soixante-six

67

soixante-sept

68

soixante-huit

69

soixante-neuf

70

soixante-dix

71

soixante et onze

72

soixante-douze

73

soixante-treize

74soixante-
quatorze**75**

soixante-quinze

76

soixante-seize

77soixante-dix-
sept**78**

soixante-dix-huit

79soixante-dix-
neuf

À vous : choisissez un nombre et dites-le.

10 COMMENCER À COMPTER



De 80 à 100 • Regardez. Lisez. Dites.

80

quatre-vingts

81

quatre-vingt-un

82

quatre-vingt-deux

83

quatre-vingt-trois

84

quatre-vingt-quatre

85

quatre-vingt-cinq

86

quatre-vingt-six

87

quatre-vingt-sept

88

quatre-vingt-huit

89

quatre-vingt-neuf

90

quatre-vingt-dix

91

quatre-vingt-onze

92

quatre-vingt-douze

93

quatre-vingt-treize

94

quatre-vingt-quatorze

95

quatre-vingt-quinze

96

quatre-vingt-seize

97

quatre-vingt-dix-sept

98

quatre-vingt-dix-huit

99

quatre-vingt-dix-neuf

100

cent

À vous : montrez cent.

11 Mon lexique essentiel

Regardez. Montrez. Dites.



**une maison /
un appartement**



une rue



une porte



une clé



un téléphone



un ordinateur



le travail



une école



un sac



des vêtements



de l'argent



une famille



une amie / un ami



la nourriture



la santé

À vous : montrez trois mots connus.

12 Pictogrammes utiles

Regardez les panneaux. Dites le mot.



Sortie



Entrée



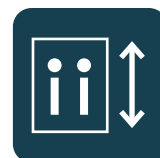
Interdit



Danger



toilettes



Ascenseur



Escalier



Parking



Information



Pharmacie



Hôpital



Aide

À vous : montrez le panneau « Sortie ».

13 Ma fiche personnelle



Écrivez vos informations.

Nom

Prénom

Adresse

Téléphone

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom :

Téléphone :

Notes

14 Mini-activités

Prenez un crayon.

1. Reliez.

un bus

•

•



une pharmacie

•

•



un hôpital

•

•



2. Entourez la bonne heure.



8 heures

10 heures

12 heures

15 Mini-activités

Regardez. Choisissez. Écrivez.

1. Entourez le lieu.



la mairie

la pharmacie

la gare

2. Cochez.

Une personne vous aide. Vous dites :

☐ Merci !

☐ Au revoir !

3. Complétez.

Je m'appelle _____

J'habite à _____

Un mot. Une phrase. Un pas vers l'autonomie.

Chaque jour, vous avancez.



Le français pour une vie plus libre