



BOÎTE DE SECOURS :

La vie est passionnante. Chaque jour est toujours une promesse de Bonheur. Mais parfois, elle ne glisse pas comme un long fleuve tranquille. Il est important que tu saches que tu n'es jamais seul(e) quand tu rencontres des difficultés.

Voici un petit MEMO pour te souvenir des aides qui sont à ta disposition :

En cas de harcèlement...

1-

Je peux en parler :

- aux Ambassadeurs NAH
- aux adultes de la MPP du collège
- à ton professeur principal
- à l'AED référent de ta classe
- à la CPE
- à l'infirmière
- à la Principale et Principale adjointe
- 3020

J'appelle le 30 20 !

Faire une demande de suppression d'une publication qui me concerne :

1. Je télécharge l'application 3018
2. Je télécharge la capture d'écran de la publication dans la fonction "coffre-fort" de l'application 3018
3. Je contacte le numéro 3018 par téléphone ou par tchat pour demander à ce que la publication soit supprimée.



J'appelle le 30 18 !



En cas de cyberharcèlement

2-

Si je suis victime d'une publication malveillante

1. Je ne réponds pas et Je bloque tout contact
2. Je conserve les preuves en faisant une capture d'écran que je glisse dans le coffre fort de l'application 3018
3. Je signale la publication
4. Je ne reste pas seul.e et je m'adresse à un adulte en qui j'ai confiance au sein de ma famille, du collège ou du lycée.

Si je suis témoin d'une publication malveillante

1. Je ne like pas, je ne fais pas de commentaire
2. Je signale
3. Je soutiens la victime

3-

Si je me pose des questions sur ma santé mentale, et que je souffre, voilà ce que je peux faire...



Si tu te sens en situation de souffrance psychique ou si tu constates un comportement inquiétant chez l'un de tes camarades :

- Tu peux en parler à un **adulte de confiance** dans ton entourage
- Tu peux aussi en parler à un **personnel ressource** de ton établissement :
Mme Caubin l'infirmière, Mme Labory la psy EN
Mme Bayoumeu la CPE, ...



En cas d'urgence, de risque de suicide, alerte au plus vite oralement un **adulte de confiance** ou appelle le 31 14 (numéro national de prévention du suicide).

J'appelle le 31 14 !

ENFANTS EN DANGER ?
LE MIEUX, C'EST D'EN PARLER.

J'appelle le 119 !



4-