

⚡ @ % !!

⚡ @ % !! ⚡ @ % !!



Parlez-en !

**Face au cyber
harcèlement
appelle le 30 18.**

**C'est anonyme
et gratuit.**



gironde.fr/cdj



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Cyber-harcelomètre

Où-en es-tu ?

Je me sens bien	Je me sens à l'aise sur les réseaux sociaux
Situation saine	Les échanges avec mes ami(e)s sont agréables
Parles-en !	Je ne me sens pas à l'aise
	Parfois j'y pense dans la journée
	Je reçois du contenu qui me dérange
Parles-en et dis stop !	Je suis exposé(e) à des contenus violents
	J'ai peur d'être exclu(e)
	Je suis blessé(e), moqué(e), jugé(e) par des propos, photos, montages, rumeurs...
Protège-toi et demande de l'aide !	J'ai peur de ce qui peut se passer
	J'ai des idées noires
	J'ai du mal à manger
Signale-le dès à présent	Je suis fatigué(e), je dors mal
	J'ai honte et j'ai moins d'intérêt pour les choses que j'apprécie
	Je me sens seul(e), isolé(e), humilié(e), agressé(e), je me sens nul(le), stupide...
Protège-toi et demande de l'aide !	Je suis en DANGER
	J'ai des idées noires
	J'ai honte d'en parler
Signale-le immédiatement	Je n'ai plus envie de sortir de chez moi
	Je n'ai plus d'appétit
	Je n'arrive plus à dormir et à me lever
	J'ai parfois mal à la tête et/ou mal au ventre
	Je reçois des propos haineux, on m'a usurpé mon identité digitale...
	Je suis menacé(e), victime de chantage et/ou d'intimidation

Département de la Gironde - DirCom - CID - imprim'vert® - mai 2023



gironde.fr/cdj



Gironde
LE DÉPARTEMENT