

MES CARTES MENTALES



LES DANGERS DU NUMÉRIQUE

CONSÉQUENCES



DANGERS

- Isolément
- Anxiété, stress
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Violence, agressivité
- Tentative de suicide

- Mise à l'écart
- Contact non souhaité
- Intimidations/menaces
- Moqueries régulières
- Insultes à répétition

LUTTER CONTRE LE (CYBER) HARCELEMENT

LES BONS RÉFLEXES

POUR LA VICTIME

- EXPRIMER SA SOUFFRANCE
- EN PARLER À UN ADULTE
- NE PAS SE VENGER



POUR LE TÉMOIN

- NE PAS PARTICIPER
- SOUTENIR LA VICTIME
- SIGNALER LE DANGER À UN ADULTE



POUR L'AGRESSEUR

- SE METTRE À LA PLACE DE LA VICTIME
- EN PARLER À UN ADULTE
- PRÉSENTER DES EXCUSES

