

# 5 étapes pour te protéger (école & cyber)

## Face au harcèlement

- Parle à un adulte de confiance (prof, parent, encadrant).
- Ne reste pas isolé·e.

## 5 étapes pour te protéger

- Noter les faits, garder les preuves (messages, captures d'écran).
- Bloquer ou signaler les auteurs en ligne.
- Contacter les numéros d'aide (3018 en France, 116111 au Luxembourg, ADEPA au Cameroun).
- Chercher du soutien : tu n'as rien fait pour mériter ça.
- C'est la responsabilité de l'agresseur, pas la tienne.