



Tu te sens seul(e) et démuni(e) ?
Tu as des préoccupations et tu
ne trouves personne pour y
répondre ?

A large white circle is centered on the page. It is surrounded by three overlapping circles: a blue one at the top left, a light blue one at the top right, and a blue one at the bottom right. The text "PAROLE DE BULLE" is written in bold, black, sans-serif capital letters across the center of the white circle.

PAROLE DE BULLE

Dans ce guide, tu trouveras
tous les conseils, contacts et
solutions dont tu auras besoin.

LA BULLE, QUÉSACO ?

UN PROJET SOCIAL ET SOLIDAIRE

Nous sommes deux jeunes volontaires en service civique : Antoine, 17 ans, et Cloë, 22 ans. Nous avons tous les deux souffert du harcèlement scolaire, notamment au collège.

Ensemble, nous avons créé La Bulle : un projet de lutte contre le harcèlement scolaire auprès des collégiens à Bordeaux.

Notre but est de te permettre d'accéder à tous les contacts dont tu as besoin pour trouver de l'aide.

Tu trouveras également toutes ces informations, et bien plus encore, sur notre page Facebook :



Ainsi que sur notre site web dédié :



**N'hésite pas à nous contacter :
labulle.bordeaux33@gmail.com
Et à nous donner ton avis grâce à notre questionnaire en ligne directement disponible sur notre site !**

RÊVE & RÉALISE

par **Unis Cité**

Unis Cité



RECONNAÎTRE UNE SITUATION INJUSTE :

Si dans ta classe ou ton collège, un de tes camarades – ou toi-même – est souvent moqué(e), appelé(e) avec des surnoms méchants, si les autres rigolent lorsqu'il/elle participe en classe, s'il/elle retrouve ses affaires abîmées ou volées, s'il/elle est bousculé(e), si ses camarades refusent qu'il/elle soit dans le groupe de travail, ne veulent pas jouer ou manger avec lui/elle à la cantine, il/elle peut se sentir mis(e) de côté. Si ces violences sont répétées, il/elle est victime de harcèlement. Le harcèlement n'est pas un jeu : c'est grave pour celui/celle qui le subit. S'il/elle est victime de faits semblables sur Internet, on parle alors de cyberharcèlement.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

Il ne faut pas vouloir régler la situation soi-même. Tu prends le risque que cela s'aggrave et que les personnes concernées soient encore plus violentes.

À SAVOIR :

Le harcèlement est un délit. Il est donc condamnable par la loi. Les adultes doivent te protéger et t'aider, notamment pour porter plainte. Aucun enfant ne mérite de subir ces traitements. C'est injuste : tu ne dois pas garder le silence. Tu peux agir. Ne rien faire risque de laisser la situation s'empirer.

COMMENT AGIR ?

Il faut en parler autour de toi : à un(e) adulte de ton établissement, à tes parents, à un membre de ta famille ou de ton entourage proche. Tu peux également te confier à l'un(e) de tes ami(e)s en qui tu as confiance ; ils pourront à leur tour en parler à un(e) adulte. Si tu ne te sens pas à l'aise pour parler à quelqu'un de ton collège ou de ta famille, tu peux également faire appel à des personnes dont le métier est de venir en aide aux adolescent(e)s harcelé(e)s.

EUX AUSSI PEUVENT T'AIDER !

Numéro vert :

- Non au Harcèlement | 30 20
- Numéro académique | 0 800 208 820
- Net écoute | 0 800 200 000
- S.O.S. amitié | 09 72 39 40 50
- S.O.S. solitude | 0 890 07 71 12
- Aide aux Victimes | 116 006

Lieu d'accueil et d'écoute :

Maison des Adolescents,
5 Rue Duffour Dubergier,
33000 Bordeaux
www.mda33.fr | 05 56 38 48 65

Accompagnement psychologique :

Mme LAGORCE Catherine | 06 79 42 31 58
cleconseil@orange.fr | 05 56 56 97 82
37 cours St-Louis, 33 000 Bordeaux
Arrêt Paul Doumer - Tram C

Mme MARSOL Muriel | 06 15 46 21 64
muriel.marsol@cabinet2m.fr
St Augustin : 23 rue Laplacette
Chartrons - Jardin public : 74 Cours de Verdun

Site internet :

- Écris Ton Histoire >>>
- Marcel Ment



En cas d'urgence :

Samu | 15
Police | 17
Pompier | 18
Secours | 112

ET TOUTES CES SOLUTIONS SONT GRATUITES !

TÉMOIGNAGES

"Chaque matin je me levais la boule au ventre, je me sentais seul(e), abandonné(e), j'avais l'impression que tout le monde me regardait, me jugeait. Je me sentais différent(e), et chacun savait me le rappeler : bousculades, moqueries, insultes..."

"Je me suis caché(e) au monde autant que possible en tentant de devenir invisible."

"Au début ce n'était que des insultes, puis plus les jours passaient, et plus cela s'intensifiait. Je ne dormais plus, j'avais peur."

"Les filles de ma classe me mettaient à l'écart, m'insultaient, me mettaient des choses répugnantes dans les cheveux. Les professeurs et le directeur n'ont jamais réagi. Je ne voulais plus aller au collège."

"Le soir en rentrant chez moi, je ressentais énormément de fatigue psychologique à force d'essayer de rester calme et indifférent(e) à toutes ces attaques... J'étais angoissé(e) et j'avait la boule au ventre, tremblant(e)... Mes pensées étaient agitées, je n'arrivais plus à les canaliser... Le soir même, je pleurais dans mon lit, avec des idées suicidaires. J'étais agressif(ve) avec toute ma famille. Mais pour eux ce n'était qu'une crise d'ado."

QUELQUES JEUX

K Z T W C B M U P P X T G B A
 M G F G O O Y A R V C F F C E
 E I K I O N M S G E B Y J C B
 D G E S S H Y P P O P Q N I S
 I R E Y O E A S R U X A E P O
 A G C V L U E J P E L C Ç G U
 T E O Z U R H G D L N E Z G T
 I W U J T K D T I E P D D T I
 O Ç T X I F D E R F A Ç R U E
 N N E B O F V E O J R A S E N
 C V R A N N F U I U T M C U R
 J O I E E F P Z X J A I U O Z
 B V B I I J M H D T G T J U Y
 D S B D A I D E G Q E I H C V
 C O M P L I C I T E Z E A E D

AIDE
 AMITIE
 BIENVEILLANCE
 BONHEUR
 COMPLICITE
 COMPRENDRE
 DIFFERENCE

ECOUTER
 JOIE
 MEDIATION
 PARTAGE
 RESPECT
 SOLUTION
 SOUTIEN

	6				9	3		
			1	7			2	
	7				2	9		8
5		2	9				6	
	8				7	5		4
8		3	5				7	
	2			6	8			
		6	7				8	

Les solutions sont
 disponibles sur notre
 site internet :

