



### 3 NUMÉROS DE TÉLÉPHONE QUI PEUVENT T'AIDER OU AIDER UNE PERSONNE QUE TU CONNAIS !

Tu peux appeler ces numéros pour avoir des informations ou demander de l'aide en cas de problèmes liés à **une forme de violence** :  
Harcèlement – Maltraitance physique, psychologique ou sexuelle –,  
Cyberharcèlement sur Internet...

**Garde bien cette carte**, tu pourras appeler à l'abri des regards et sans avoir à chercher les numéros.

Si quelque chose ne va pas, **tu peux d'abord en parler à une personne en qui tu as confiance** : un parent, un ami, un enseignant... Si rien ne change, n'hésite pas à en parler à une autre personne... **mais ne reste pas seul**. Pour que cela s'arrête et se faire aider, **il faut en parler rapidement**.



MA CARTE  
SOS CONTACT



Les maltraitances,  
moi j'en parle !

[www.les-maltraitances-moijenparle.fr](http://www.les-maltraitances-moijenparle.fr)  
Association qui va dans les écoles et collèges  
pour sensibiliser les enfants, les jeunes, aux  
différentes formes de maltraitance.





**SI JE SUBIS  
DES VIOLENCES,  
J'EN PARLE !**



**119**

## **ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

24 h sur 24 et tous les jours – gratuite et confidentielle

Tchat pour les moins de 21 ans sur [allo119.gouv.fr](https://allo119.gouv.fr)

*Si tu rencontres des problèmes de maltraitance dans ta famille ou ailleurs.*

**3018**

## **HARCÈLEMENT - CYBERHARCÈLEMENT**

9 h à 20 h en semaine – 9 h à 18 h le samedi – gratuit et anonyme

*Si une personne te harcèle, sur Internet, les réseaux sociaux, un jeu vidéo en ligne, un blog..., tu peux appeler ce numéro.*

**17**

## **POLICE / GENDARMERIE**

24 h sur 24 – gratuit

*Tu peux appeler en cas d'urgence pour toutes les violences.*

**GOUVERNEMENT**  
Ministère de la Justice

Direction générale  
de la cohésion sociale

**REPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Ministère  
de la Justice

**anct**  
agence nationale  
de la cohésion  
des territoires

**MINISTÈRE  
DE L'INTÉRIEUR  
ET DES OUTRE-MER**  
Ministère  
de la Justice

**MINISTÈRE  
CHARGÉ DE L'ÉDUCATION  
DE LA VILLE**  
Ministère  
de la Justice

**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE**  
Ministère  
de la Justice

**FDVA**  
Fédération  
française  
des  
volontaires  
d'actions  
sociales

**Essonne**  
TERRE D'AVENIRS

**Nord**  
Le Département est là

**PUY-DÔME**  
NORD DÉPARTEMENT

**Ville de  
BORDEAUX**

**MASSY**  
Ma Ville Avance

**PARIS**

**MAYENNE  
DE TOULOUSE**

**Valenton**  
Le Département est là

**ma Cite's  
éducatives**

Club  
**Rotary**  
Mulhouse Vosges