

Violence, Harcèlement, Intimidation, Insultes

Un/e professionnel/le peut t'aider

Discutes-en par téléphone

Gratuit / Sans donner ton nom ou prénom /
24h/24 / Ce que tu diras sera gardé secret

Pro Juventute ☎147

La Main Tendue ☎143

Tu as des idées noires ?

Malatavie Ligne Ados ☎022 372 42 42

Discutes-en par Internet

Gratuit / Par e-mail ou chat / Réponse en 48h /
Ce que tu diras sera gardé secret

www.jeunessevalais.ch,
clique sur « Nous contacter »

Discutes-en via une application mobile

Gratuit / Réponse immédiate (si quelqu'un est en
ligne) / Ce que tu diras sera gardé secret

Télécharge l'application Jugendapp,
ouvre l'application, sélectionne ta région
et clique sur « Chat »

En cas d'urgence !

Gratuitement / 24h/24
À la Police ☎117

En cas d'ennuis, brise la loi du silence !

Ne reste pas seul/e. Parles-en :

À l'école,

- à ta ou ton titulaire
- à la médiatrice ou au médiateur scolaire
- à l'infirmière ou l'infirmier scolaire
- à la directrice ou au directeur
- ...

En dehors de l'école,

- à tes parents
- à tes frères et sœurs
- à une ou un adulte de confiance
- ...