

FICHE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

L'IMPACT DU HARCÈLEMENT SUR LA SANTÉ MENTALE DE L'ÉLÈVE

■ Signaux d'alarme

Maux de tête fréquents

Troubles du sommeil

Palpitations, stress

Perte d'appétit

Fatigue chronique

Automutilation (cas graves)

■ Conséquences psychologiques

Anxiété et peur permanente

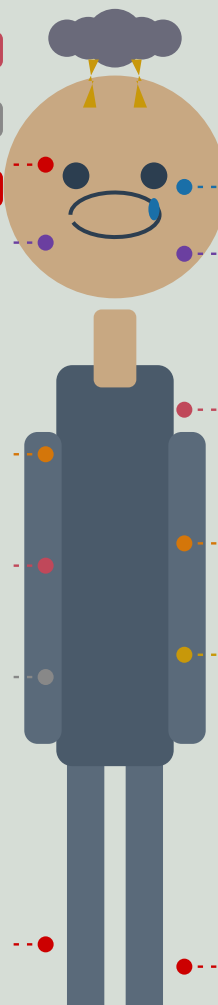
Dépression, tristesse

Perte de confiance en soi

Isolement social choisi

Baisse des résultats

Idées négatives sur soi



Comment aider l'élève à se reconstruire ?



Écouter sans juger
Créer un espace de parole sécurisé



Suivi psychologique
Orienter vers un professionnel de santé



Activités positives
Sport, art, groupes de pairs bienveillants



Valoriser ses forces
Rappeler ses qualités et ses réussites

Le harcèlement laisse des traces invisibles.
Agir tôt, c'est protéger la santé mentale de l'élève.