

JE NE RESTE PAS SEUL, DANS TOUS LES CAS, J'EN PARLE À L'ÉQUIPE SOIGNANTE.

- **Pour l'image de soi, la vulnérabilité et autres :**
Équipe soignante
 - **Pour des violences et le non-respect du consentement :**
La permanence des avocats
05 55 43 10 95
Les mardis après-midi de 14h30 à 16h30 au Pôle des Usagers
 - **Pour des addictions prendre rendez-vous :**
CERJeP (Centre Expert Ressource du Jeu Pathologique)
4 rue du Clos Londeix
87000 LIMOGES
05 55 11 96 85
cerjep@ch-esquirol-limoges.fr
 - **Pour un problème financier :**
Service social hospitalier
05 87 50 90 90
servicesocial@ch-esquirol-limoges.fr
- Le Pôle des Usagers saura également vous orienter :**
05 55 43 10 95
pdu@ch-esquirol-limoges.fr

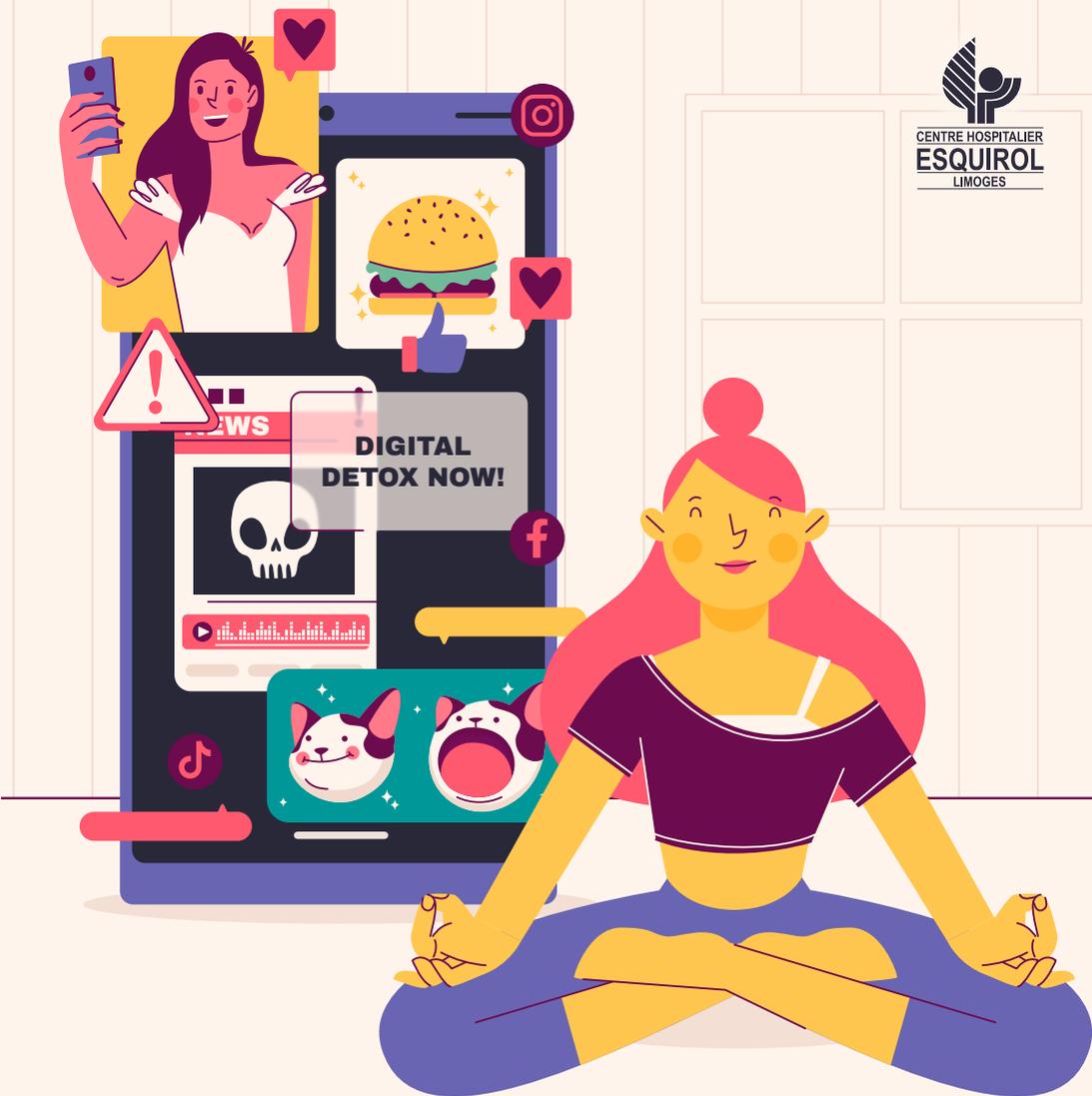
Pour plus d'informations
et de documents utiles



Centre Hospitalier Esquirol
15, rue du Dr Raymond Marcland
BP 61730
87025 LIMOGES Cedex

05 55 43 10 10

www.ch-esquirol-limoges.fr



RISQUES EN SANTÉ MENTALE EN LIEN AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux permettent de garder le contact, de s'informer,
de partager, de se divertir, d'appartenir à un groupe...
MAIS PAS QUE...

« En ce moment je me sens un peu plus fragile, je suis un peu plus vulnérable. Donc j'ai besoin de me protéger, je dois être plus attentif. »

Violence non-respect du consentement

« Je me sens harcelé. Je reçois des insultes et menaces (sur moi, ma famille, mes origines...). »

« On a partagé une photo/ vidéo (intime) sans mon consentement. »



Les risques :

- Cyber harcèlement
- Diffamation
- Violence sexuelle
- Vengeance pornographique

Je peux :

- Utiliser un pseudo
- Paramétrer ma confidentialité
- Conserver les preuves

J'en parle...

- Contacter le 3018 (Numéro national pour les victimes de violences numériques)
- Envisager une plainte
- Joindre la permanence des avocats

Sentiment de vulnérabilité et perte de l'image de soi

« Je donne mon numéro de portable à tout le monde. »

« Je voudrais être comme mes influenceurs préférés mais je n'y arrive pas. »



Les risques :

- Sortir du soin
- Isolement

Je peux :

- Me sensibiliser aux dangers
- Me détacher des écrans (en supprimant des comptes...)

J'en parle à...

- L'équipe soignante

Addiction

« Je ne voudrais pas passer à côté d'une publication. »

« Je préfère rester sur mon écran qu'aller aux activités »

« Je passe ma vie à regarder la vie des autres, à me comparer »



Les risques :

- Sortir du soin
- Isolement

Je peux :

- M'imposer une limite de temps
- Me détacher des écrans (en supprimant des comptes)

J'en parle...

- Lors d'un rendez-vous au CerJep

Financier

« On me réclame de l'argent. »

« J'ai fait trop confiance à un influenceur et j'ai fait des achats sur internet, que je regrette. »



Les risques :

- Dropshipping (Vente par crédulité)
- Arnaque influenceur

Je peux :

- M'imposer des règles de sécurité
- Conserver les preuves

J'en parle à...

- Mon Assistant de Service Social