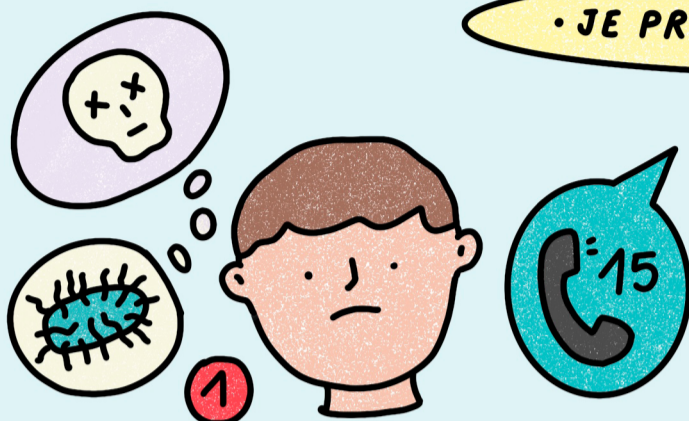


# CES 7 RÉFLEXES PEUVENT TOUT CHANGER

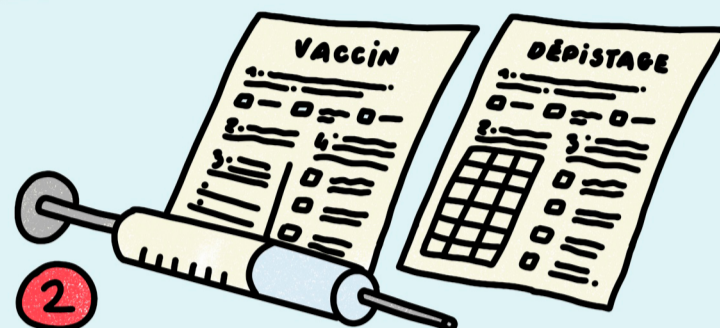
SAUVEGARDE-LES ! PARTAGE-LES !

• JE PRENDS SOIN DE MOI •



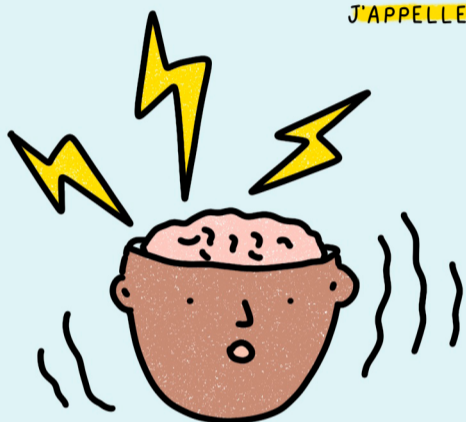
## 1 JE ME SENS MAL, ÇA M'INQUIÈTE

AVANT D'ALLER AUX URGENCES, J'APPELLE UN MÉDECIN OU LE 15.



## 2 JE SUIS LES RECOMMANDATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE

(NOTAMMENT DE DÉPISTAGE ET DE VACCINATION) ET J'ACTIVE MON ESPACE SANTÉ



3

## J'AI VÉCU UN MOMENT STRESSANT

J'AI DU MAL À DORMIR, JE FAIS DES CAUCHEMARS, JE SUIS ANGOISSÉ, JE N'ARRIVE PAS À SORTIR DE CHEZ MOI... J'EN PARLE À MON ENTOURAGE OU À UNE PERSONNE DE CONFIANCE. ET SI CELA PERSISTE, JE FAIS APPEL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ (MÉDECIN, PSYCHOLOGUE OU PSYCHIATRE).

MAIN OUVERTE, POUCE SUR LA PAUME



LA MAIN SE REFERME SUR LE POUCE



4

## EN CAS DE VIOLENCES CONJUGALES

UN GESTE SIMPLE À FAIRE (ET À RECONNAÎTRE) POUR ALERTER DISCRÈTEMENT ET J'APPELLE LE 17 OU J'ENVOIE UN SMS AU 114 EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT. AU 3919, JE TROUVE UNE ÉCOUTE ET DES CONSEILS D'ORIENTATION.

• JE PRENDS SOIN DES AUTRES •



5

## JE N'EXPOSE PAS LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS AUX ÉCRANS

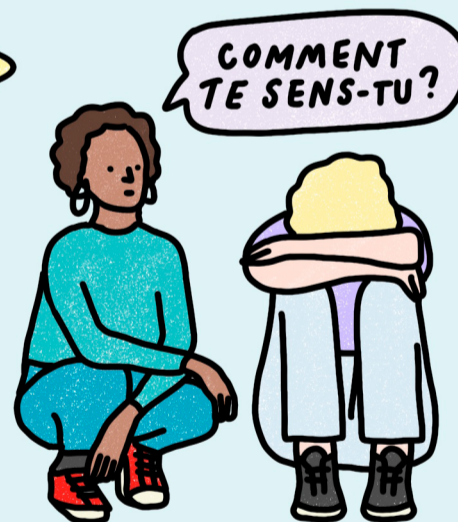
ET JE LIMITE LEUR TEMPS D'EXPOSITION QUAND ILS GRANDISSENT.



6

## C'EST LA CANICULE

JE PRENDS DES NOUVELLES DE MES VOISINS OU DE MES PROCHES S'ILS SONT FRAGILES.



7

## JE SUIS EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE QUI SEMBLE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- 1 / J'OBSERVE POUR ÉVALUER LA SITUATION.
- 2 / J'ABORDE LA PERSONNE AVEC BIENVEILLANCE.
- 3 / JE L'ÉCOUTE SANS LA JUGER NI L'INTERROMPRE.
- 4 / JE LA RÉCONFORTE ET LUI APORTE UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL.
- 5 / JE L'ORIENTE VERS UNE AIDE APPROPRIÉE (15-115-3114-3919-119). JE METS FIN À L'ÉCHANGE EN RESPECTANT SES CHOIX.

### Pour aller plus loin :

Je télécharge l'appli "Premiers Secours IFRC"  
Je me forme aux gestes et comportements qui sauvent [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

Les principaux numéros d'urgence : 15 : SAMU - 18 : pompiers - 112 : numéro unique des urgences en Europe - 114 : numéro d'urgence pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler. Peut être utilisé par les personnes qui souhaitent alerter les secours sans parler à voix haute, par exemple dans le cadre de violences intrafamiliales ou en cas d'attentat - 17 : police ou gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public - 115 : SAMU social pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries - 3114 : numéro national de prévention du suicide - 3919 : Violences femmes info - 119 : Enfance en danger