Où trouver de l'aide ?

**Si tu es confronté(e) à une situation de (cyber)harcèlement,
si tu es témoin ou si tu as besoin de parler,
voici des ressources pour t'aider :**

À qui en parler ?

Tu peux en parler à une personne de confiance **de l'école** (enseignant, infirmier, directeur, surveillant, psychologue, CPE ...) ou **à l'extérieur** (famille, amis, ...).



Si tu es témoin, tu peux également aider en :

- ✔️ Refusant de partager les contenus
- ✔️ Soutenant la personne visée
- ✔️ Signalant la situation

Même un petit geste peut changer la situation.

Garde des preuves : captures d'écran, dates, liens, ...

Appelle le 3018



Cyberharcèlement **Harcèlement scolaire**

Tu peux appeler ce numéro gratuitement.
Le 3018 peut t'écouter, te conseiller et demander la suppression de contenus auprès des plateformes.
Il existe une application et tchat en ligne si tu préfères par message.

Il est anonyme, confidentiel et ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 23h.

Une règle importante



Le téléphone et l'ordinateur ne sont pas le problème.
Ce sont des outils.
Le problème, ce sont les comportements violents.

Internet et les réseaux sociaux peuvent être utiles pour apprendre, discuter et s'entraider.

Tu peux aussi demander de l'aide à des associations locales, qui t'accompagneront et s'adapteront à tes besoins.

Demander de l'aide,
c'est se protéger.

Conception pédagogique et réalisation
© 2026 CAVAILLAC Cassandra

Avec le soutien de
Contribution : LADIRE Mike

Certaines illustrations ont été réalisées à l'aide d'outils numériques.

DERRIÈRE L'ÉCRAN :

comprendre et agir face au cyberharcèlement



Internet et les réseaux sociaux permettent de communiquer, jouer et partager.



Mais parfois, ils peuvent aussi être utilisés pour se moquer, exclure ou humilier quelqu'un.

Reconnaître ces situations permet de se protéger et d'aider les autres.
Les reconnaissez-vous toutes ?

Sortir du Harcèlement scolaire

Qu’est-ce que le cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement est une violence répétée envers une personne qui se déroule via internet et les outils numériques, par exemple :

- Réseaux sociaux
- Messageries et groupes de discussion
- Jeux en ligne
- Plateformes de partage de vidéos
- SMS

Les formes les plus fréquentes

Le cyberharcèlement peut prendre plusieurs formes :

- **Messages insultants ou humiliants**
- **Partage de photos ou vidéos sans autorisation, montages photos/vidéos (“*deepfakes*”)**
- **Rumeurs diffusées en ligne, comptes “*fisha*”**
- **Exclusion d’un groupe ou d’une discussion**
- **Faux comptes ou usurpation d’identité**

Le cyberharcèlement est puni par la loi.

Publier, partager ou envoyer des messages pour harceler quelqu’un peut être sanctionné par la justice.

Pourquoi la situation peut s’aggraver en ligne

Les mécanismes du cyber

La viralité

Un message ou une photo peuvent être partagés très rapidement et vus par beaucoup de personnes.

La distance derrière l’écran

Certaines personnes osent dire des choses qu’elles ne diraient pas en face.

Les malentendus

En ligne, on ne voit ni le ton, ni le visage, ni les gestes.
Une blague peut être mal comprise et devenir blessante.

Les émotions

Certains messages sont faits pour provoquer une réaction.
Quand un message nous met en colère ou nous blesse, cela peut donner envie de répondre immédiatement.

Le cyberharcèlement ne s’arrête pas à la sortie de l’école : il continue sur les écrans, même chez soi.

Exemple de situation



Une personne demande une photo intime en privé.
Elle fait ensuite une capture d’écran et menace :

“Si tu ne fais pas ce que je veux, je publie la photo.”

C’est une forme de chantage avec images intimes, appelée sextorsion.

L’imprudence n’est jamais une autorisation à la violence.

Personne ne mérite d’être (cyber)harcelé.