Où trouver de l'aide ?

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

Parle-en à l'école



À l'école : Tu peux voir un adulte de confiance (enseignant, infirmier, directeur, surveillant, psychologue, CPE ...)

Tu peux dire à l'adulte ce que tu attends de lui et lui demander ce qu'il compte faire.

Tu peux aussi en parler à tes parents, à un membre de ta famille, un ami ou à une autre personne en qui tu as confiance.

Appelle le 3018

Cyberharcèlement ↔ Harcèlement scolaire

Tu peux appeler ce numéro gratuitement.
Des adultes sont là pour t'écouter et t'aider,
même si tu n'es pas sûr(e) de ce que tu veux dire.
Il existe une application si tu préfères par message.
Il est anonyme, confidentiel et ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 23h.



Pas facile d'en parler ?

Tu n'es pas obligé(e) de tout dire d'un coup.
Tu peux commencer par écrire ce qui se passe sur une feuille, en parler à un ami ou demander à un adulte de t'aider à expliquer.



L'important, c'est de ne pas rester seul(e).

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

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

Conception, adaptation et réalisation
© 2026 CAVAILLAC Cassandra

Avec le soutien de ALPHÉ — CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

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

HARCÈLEMENT SCOLAIRE :

comprendre et agir face au harcèlement

En primaire



En France, le harcèlement scolaire concerne plusieurs élèves dans une école primaire.

Il peut toucher environ 1 élève dans une classe de 20*.



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

** Calcul à partir de 3 % d'écoliers en situation de harcèlement (DEPP, note d'information n° 25-43, enquête de novembre 2024).*

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

ALPHÉ
Sortir du Harcèlement scolaire

Comprendre le harcèlement

Le harcèlement, c'est quand une ou plusieurs personnes font du mal à une autre personne de façon répétée. Il s'agit d'une violence qu'on fait subir. Ce n'est pas une dispute, ni un conflit.

« C'était pour rire » ne change rien : si ça blesse et que ça se répète, c'est du harcèlement.



Personne ne mérite d'être traité comme ça.

Les différentes formes de harcèlement

Harcèlement verbal :
Insultes, surnoms blessants, moqueries, rumeurs, menaces
Même quand certaines paroles sont présentées comme « pour rire », elles peuvent faire très mal, et quand elles se répètent aussi.

Harcèlement physique :
Coups, bousculades, vols ou dégradation des affaires *(cahiers, vêtements, lunettes, sac…)*
Abîmer, prendre les affaires de quelqu'un fait aussi partie du harcèlement.



Atteinte à l'intimité :
Attouchements, diffusion de photos intimes
Il peut également s'agir de caresses, d'un discours ou de mots déplacés en rapport avec l'intimité.

Harcèlement psychologique :
Humiliations, mises à l'écart, pressions, chantage
Cela peut aussi passer par des regards insistants ou des comportements qui mettent mal à l'aise.



Cyberharcèlement :
Quand quelqu'un envoie ou partage des messages, photos ou vidéos pour faire du mal, sur le téléphone, les jeux en ligne ou les réseaux sociaux
Le cyberharcèlement peut continuer même en dehors de l'école, ce qui rend la situation plus difficile à supporter.



Pourquoi c'est grave ?

Le harcèlement peut avoir des conséquences importantes. Il fait aussi réagir le corps.

Pour la personne qui le vit :

- Mal au ventre, maux de tête
- Fatigue, difficultés à dormir
- Boule au ventre avant d'aller à l'école
- Moins envie de manger
- Difficulté à se concentrer, notes qui baissent
- Envie de s'isoler et/ou de ne plus venir en cours
- Moins envie de faire des choses, perte de motivation



Pour la personne qui harcèle :

- Sanctions à l'école *(punitions, retenues, exclusions)*
- Conséquences qui peuvent durer dans le temps
- Dans les situations graves, des problèmes avec la loi



Pourquoi en parler ?

Garder le problème pour soi ne permet pas de le faire disparaître.

- C'est difficile de s'en sortir seul(e)
- La harcèlement a un impact réel et peut rendre le quotidien plus difficile
- Parler à un adulte permet de comprendre ce qui se passe et de chercher des solutions pour que la situation change

Si tu es confronté(e) à une situation de harcèlement, ce n'est pas de ta faute. Tu as le droit de vivre tranquille, en sécurité, et demander que ça s'arrête.