

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 au collège



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

Tu peux aussi en parler à tes parents, à un membre de ta famille ou à un autre adulte 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 locales, qui t'accompagneront et s'adapteront à tes besoins.

**Demander de l'aide, ce n'est pas dénoncer.
C'est se protéger.**

HARCÈLEMENT SCOLAIRE :

comprendre et agir face au harcèlement



En France, le harcèlement scolaire concerne plusieurs élèves dans un établissement.

Il peut toucher environ 1 à 2 élèves dans une classe de 30 au collège.



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

Comprendre le harcèlement

Le **harcèlement**, ce n'est pas une simple dispute.
C'est quand une personne ou plusieurs personnes font
intentionnellement du mal à une autre personne de façon répétée.

Même présenté comme une blague,
le **harcèlement** est une forme de **violence**.

Personne ne mérite d'être traité comme ça.

Les différents types 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 peut aussi faire 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 et en sécurité.