Où trouver de l'aide ?

Que tu sois concerné(e), témoin, ou que tu aies juste besoin d'en parler, voici des ressources :

Parle-en au collège



Au collège : Tu peux voir un adulte de confiance (enseignant, infirmier, directeur, surveillant, psychologue, CPE, assistant social, ...).

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.
Le 3018 peut t'écouter, te conseiller et demander la suppression de contenus auprès des plateformes.
Il existe une application si tu préfères par message.
Il est anonyme, confidentiel et ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 23h.

*Si tu as des idées noires, ou que tu t'inquiètes pour quelqu'un : **3114**, gratuit, confidentiel, **24h/24** et **7j/7***

Difficile d'en parler ?

Tu n'as pas à tout raconter d'un coup.

Tu peux commencer par noter les faits (dates, messages, captures d'écran) et les montrer à une personne de confiance.



Ne reste pas seul(e) avec ça.

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, 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

Au collège



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

Il peut toucher environ 1 élève dans une classe de 25*.



Savoir reconnaître ces situations permet de réagir, pour toi ou pour un(e) camarade.
Les reconnaissez-vous toutes ?

** Calcul à partir de 5 % de collégiens 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 du harcèlement

Harcèlement verbal :
Insultes (dont racistes, homophobes, grossophobes, validistes, ...), surnoms, moqueries, rumeurs, menaces
Même présentées comme de l'humour, ces paroles blessent, et encore plus quand elles se répètent.

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



Harcèlement sexuel et/ou sexiste :
Remarques sur le corps, attouchements, pression pour envoyer des photos, diffusion de *nudes*
Il peut aussi s'agir de rumeurs sur la vie sexuelle ou de remarques sexistes répétées.



Harcèlement psychologique :
Humiliations, mises à l'écart, chantage, rumeurs
Cela peut aussi passer par l'exclusion du groupe ou l'ignorance systématique.

Cyberharcèlement :
Messages, photos ou vidéos envoyés ou partagés pour nuire, sur les réseaux, les messageries ou les jeux en ligne
Le cyberharcèlement peut continuer même en dehors de l'école, ce qui rend la situation plus difficile à supporter.

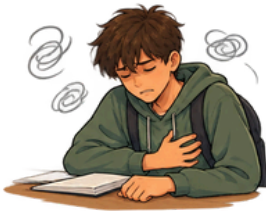


Pourquoi c'est grave ?

Le harcèlement peut avoir des conséquences importantes. Il affecte la scolarité, la santé physique et mentale.

Pour la personne qui le vit :

- Maux de tête, troubles digestifs
- Fatigue, difficultés à dormir
- Appréhension à l'idée d'aller en cours
- Perte d'appétit
- Difficulté à se concentrer, résultats qui baissent
- Isolement, absentéisme, risque de décrochage
- Perte de motivation, anxiété, baisse du moral



Pour la personne qui harcèle :

- Sanctions à l'école *(avertissement, exclusion, conseil de discipline, ...)*
- Le harcèlement scolaire est un délit : plainte possible, poursuites pénales, y compris pour un mineur
- Conséquences qui peuvent durer dans le temps

Art. 222-33-2-2 du code pénal :



Pourquoi en parler ?

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

- C'est difficile de s'en sortir seul(e)
- Le harcèlement a des effets réels sur le quotidien et sur l'avenir
- Parler à un adulte de confiance 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.