

Le harcèlement c'est quoi ?

Le harcèlement c'est quand on fait du mal, en étant seul ou en groupe, à une même personne, de façon répétée : en l'insultant, en la tapant, en se moquant, en la critiquant, en la menaçant, en propageant des rumeurs, en la laissant toujours toute seule ou encore en lui faisant des gestes obscènes, des grimaces...

JEUNES
DITES

Non !
au
HARCÈLEMENT



Si tu en es la cible

En parler rapidement à quelqu'un : professeurs, parents, animateurs, grand frère, grande sœur, etc. **Il faut éviter de laisser la situation s'installer dans le temps.**

Te protéger : sur les réseaux sociaux, ne donne jamais d'informations privées ni tes mots de passe. Tu peux aussi bloquer les « amis » qui agissent mal.

Appeler le 3020 pour avoir des conseils, ou le **3018** si ça se passe sur les réseaux sociaux.

Si tu es témoin

Ne pas participer : Tu peux refuser de faire comme les autres, supprimer les messages ou photos qui tournent.

Soutenir l'autre en allant lui parler

En parler : avec le harceleur si c'est un ami à toi, tu peux essayer de le raisonner, de lui expliquer qu'il fait du mal. Il faut aussi en parler aux adultes !

Si tu es l'auteur

Harceler quelqu'un, c'est grave. Sur les réseaux le harcèlement c'est une circonstance aggravante aux yeux de la loi. Réfléchis bien à ton comportement !

Avant d'agir, ou après, **réfléchis à ce que tu ressentirais si quelqu'un te faisait la même chose** : Qu'est-ce que tu dirais ? Qu'est-ce que tu penserais ? Qu'est-ce que ça te ferait, comment tu te sentirais ?

LE HARCÈLEMENT, POUR L'ARRÊTER IL FAUT EN PARLER

Les signaux d'alerte

À la maison : nervosité, troubles du sommeil, cauchemars, perte d'appétit, troubles du comportement alimentaire, etc.



#EnParlerPourAvancer

Suis-je dans cette situation ?

- » Je ne veux plus aller au collège, au lycée
- » J'ai des marques de coups, des bleus
- » On se moque souvent de moi
- » Je me sens seul(e), isolé(e)
- » Je pleure facilement
- » Je suis rapidement coléreux, irritable
- » J'ai souvent mal à la tête, mal au ventre
- » J'ai peur de marcher seul(e) dans la rue
- » On ne me laisse pas manger tranquillement au self

- » J'ai du mal à faire mes devoirs à la maison
- » J'ai des difficultés à m'endormir, je fais des cauchemars
- » Je reçois des messages menaçants sur mon smartphone, mon ordinateur
- » On m'a déjà volé mon argent de poche
- » On ricane dans mon dos
- » Je sèche souvent les cours
- » Je suis en échec scolaire

SI J'EN SUIS LA CIBLE, JE DEMANDE DE L'AIDE

Maison des Habitants : 04 74 94 88 00

- » Béatrice Benoit sur le Périscolaire
- » Béatrice Devidal sur le secteur Adultes-Familles
- » Sébastien Bernad sur les questions liées aux écrans et réseaux sociaux.

FACEBOOK



INSTAGRAM



SNAPCHAT



N° vert 3020 «NON AU HARCÈLEMENT»

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés).

Si le harcèlement a lieu sur internet :

N° vert 3018 «CYBERVIOLENCES»

Gratuit, anonyme, confidentiel et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h.

France Victimes 116 006

Service et appel gratuit 7j/7