

**Le harcèlement** se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Elle est le fait d'un ou de plusieurs personnes à l'encontre d'une victime qui ne peut pas se défendre. Lorsqu'un enfant / ado subit des moqueries ou autres humiliations, est insulté, menacé, battu, bousculé ou reçoit des messages injurieux à répétition, c'est du harcèlement.

3020

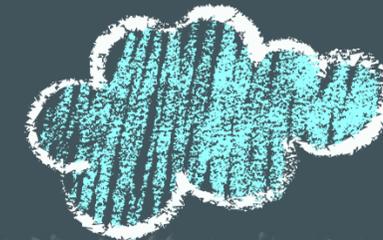


## les 3 caractéristiques du harcèlement scolaire

1. **la violence** : c'est un rapport de force et de domination entre une ou plusieurs personnes et une ou plusieurs victimes ;
2. **la répétitivité** : il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période ;
3. **l'isolement de la victime** : la victime est souvent isolée et dans l'incapacité de se défendre.

**Le cyberharcèlement** est défini par l'éducation nationale comme un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communications électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule".

3018



### Aider à sortir de l'isolement

Va voir cette personne, même si tu ne la connais pas car elle doit se sentir seule. **Dis lui qu'elle n'est pas coupable**, que c'est le harceleur qui est en tort. Reste à ses côtés, montre-lui qu'elle peut compter sur toi, et que tu n'es pas d'accord avec ce qu'il se passe.

### Ne pas inciter à continuer

Ne pas rire, ne pas assister de manière passive ou active, éloigne toi. .

### Ne pas participer

Refuser de participer ou de soutenir de manière active ou passive à toute situation qui exposerait une personne à du harcèlement. Sur internet, signaler les comptes, supprimer les commentaires des harceleurs, ne pas repartager des vidéos ou photos sur les réseaux sociaux qui alimentent le harcèlement.

### Aider la victime à demander de l'aide

Si tu as connaissance d'un harcèlement, même si ça n'est pas un ami. Parle lui des numéros gratuits, ou propose lui de l'accompagner pour aller en parler avec un adulte.

KID et FAMILY

CABINET DE PSYCHOLOGIE

©Tous droits réservés-2023-Kidz et family

### Essayer de parler au harceleur

Si tu t'en sens capable, essaye d'aller voir le harceleur pour lui parler, et lui demander d'arrêter. De le convaincre qu'on ne sort jamais grandi dans la vie à faire souffrir les autres. Si tu sens que cela ne sert à rien, n'insiste pas et va voir un adulte.

### Appeler

Il y a 2 numéros spéciaux pour t'aider : le **3020 : Non au harcèlement** le numéro vert et gratuit , ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés).

Et le **3018 : Net écoute** le numéro contre le cyberharcèlement à l'école

### En parler, prévenir

Il est important que tu puisses aider la personne qui se fait harceler, comme tu aimerais qu'on le fasse pour toi. Va voir un adulte de ton établissement scolaire, un parent, un prof. Peu importe mais un adulte, qui saura comment faire par la suite. Tu peux aussi en parler à ton délégué de classe ou ton référent harcèlement

Le harcèlement, que faire pour les témoins ?

