



# GUIDE **STOP** HARCÈLEMENT

 **3018**

numéro national  
anti-harcèlement

**Harcèlement scolaire**

Le Département s'engage





## Hermeline **MALHERBE**

*Présidente du Département  
des Pyrénées-Orientales*

Les années collège sont des années cruciales de votre vie : premières libertés, premières expériences... parfois aussi premières difficultés. Pendant tout ce temps, le Département est à vos côtés. Au-delà de nos grandes actions, comme l'équipement en tablette-PC de chaque élève de 6e ou la distribution des kits Premières règles, nous nous mobilisons pour faire vivre dans chaque établissement les valeurs de respect, d'esprit de camaraderie, de tolérance et d'amitié. Face au harcèlement scolaire, ce sont ces valeurs qui peuvent nous aider, collectivement ou individuellement, à lutter et à se relever. Nous souhaitons ainsi vous proposer, collégiens et collégiennes, de vous exprimer et de témoigner, à travers la création d'une œuvre collective. Ensemble, prenons la parole pour dire stop au harcèlement !



## Marie-Pierre **SADOURNY**

*Vice-Présidente du Département  
en charge de l'Éducation, des Collèges  
et de la Jeunesse*

Le Département est fortement engagé aux côtés de l'Éducation nationale pour lutter contre le harcèlement. Dans les 31 collèges publics du territoire, nous travaillons au quotidien pour que chaque élève puisse étudier, grandir et s'épanouir au mieux. Pour réussir ces années d'apprentissage, il est essentiel que vous puissiez venir au collège sereinement et en toute sécurité : c'est la raison pour laquelle nous vous invitons tous à nous rejoindre dans la lutte contre le harcèlement scolaire !

## **L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE DES COLLÉGIENS S'ENGAGE**

Face au fléau grandissant du harcèlement scolaire, les jeunes élus de l'Assemblée départementale des collégiens (ADC), particulièrement sensibilisés à ce sujet, ont choisi d'y travailler durant leur mandat. La lutte contre le harcèlement est ainsi l'un des projets de l'ADC qui a été voté à l'unanimité. Trouver les bons comportements pour lutter contre le harcèlement scolaire, voilà l'objectif que le Département s'est donc fixé en rédigeant ce flyer inédit, fruit d'un long travail avec ses Conseillers départementaux juniors de l'ADC.

# Avec le Département, ensemble contre le harcèlement !

## > À TOUS LES COLLÉGIENS ET COLLÉGIENNES, VICTIMES OU TÉMOINS, PARTAGEZ VOS MOTS CONTRE LE HARCÈLEMENT

Face à la culture du silence  
autour du harcèlement,  
et si on disait tout haut  
ce que tout le monde voit tout bas ?

Et si on utilisait vos plus beaux mots,  
votre créativité, et la force du collectif  
pour donner encore plus d'ampleur  
à la lutte contre le harcèlement ?

**Envoyez-nous vos textes !**

## > PARTICIPEZ À LA CRÉATION D'UNE ŒUVRE COLLECTIVE

Un artiste s'emparera ensuite de  
tous vos mots pour écrire une  
chanson sur le harcèlement.

Il lira chaque texte, chaque  
témoignage, et s'imprénera de ce  
que vous avez vu ou vécu.

Un petit groupe de collégiens sera  
choisi pour l'accompagner dans la  
création de cette chanson, à travers  
un ou des temps de rencontre et  
d'échange.



> Pour déposer vos récits, témoignages,  
poèmes... contre le harcèlement

OU

> Pour participer à la création  
de la chanson avec l'artiste

Connectez-vous sur

**stop-harcelement66.fr**

> jusqu'au 31 octobre 2024



**MOBILISONS-NOUS  
CONTRE LE HARCÈLEMENT !**

# Le harcèlement dans ton collège



## Le harcèlement, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des agressions et des violences, en paroles ou en actes, qui se répètent sur un·e élève. Elles peuvent avoir lieu dans ton collège ou à l'extérieur, et même en ligne.



## TU AS DÉJÀ VU UN·E ÉLÈVE SE FAIRE HARCELER ?

L'élève harcelé·e peut subir toutes sortes d'attaques :

- on l'exclut, **on se moque** de lui ou d'elle, on l'insulte ;
- il ou elle est la cible de rumeurs, d'intimidations, de menaces ;
- on abîme ses affaires, on le vole ou on le rackette ;
- il ou elle est victime **de bouculades, de coups**, voire d'attouchements sexuels.

## ET LE CYBERHARCÈLEMENT ?

C'est lorsque les agressions continuent sur les réseaux sociaux et sur Internet. Les harceleurs créent des pages pour ridiculiser leur victime, diffusent des photos et des vidéos embarrassantes ou l'humilient par des commentaires sur ses comptes.



## EST-CE QUE ÇA TE CONCERNE ?

### OUI !

- Parce que tu es peut-être déjà harcelé·e.
- Parce que **tu pourrais l'être** un jour, sans raison. Que tu sois une fille ou un garçon, à cause de ton apparence physique, de ton origine, de tes notes, de tes activités.
- Parce que **ça pourrait arriver** à un·e de tes ami·es, ta sœur, ton frère...
- Parce que tu peux aussi être témoin d'un·e élève qui se fait harceler, ou même participer toi-même au harcèlement.



En France,  
**1 enfant sur 10**  
est victime  
de harcèlement

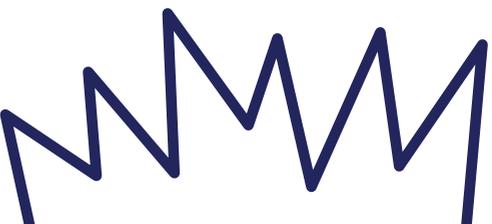


### POURQUOI C'EST GRAVE ?

L'élève victime peut subir le harcèlement tous les jours. Il ou elle perd en confiance en lui, ose de moins en moins parler à d'autres et a peut-être **peur de sortir** ou de venir au collège. Il ou elle n'arrive plus à travailler en classe et commence à avoir des **problèmes de santé** : du mal à dormir, des maux de ventre ou de tête... Dans les cas les plus graves, il ou elle peut avoir des envies de suicide.

### LE HARCÈLEMENT, C'EST PUNI PAR LA LOI ?

Il y a bien sûr des sanctions à l'intérieur du collège pour le harceleur ou la harceuse, jusqu'à l'exclusion définitive. C'est surtout **un délit**, même si le harceleur est mineur, qui peut condamner à des amendes et à de la prison.





# STOP

## au harcèlement !

**SI TU ES VICTIME  
DE HARCÈLEMENT**

&%\$\*!?

La première chose à faire est de comprendre que ce que tu vis n'est pas tolérable **et surtout que ce n'est pas de ta faute**. Le responsable, c'est le harceleur.

Tu as peut-être essayé de te défendre, mais seule, c'est difficile. Alors il faut **trouver le courage d'en parler**. Tu as sans doute peur de ne pas être crue, de subir des menaces ou de passer pour une balance. Mais ne reste pas seule, c'est normal d'avoir besoin d'aide.

Tu peux commencer par en parler à tes amis. Tu peux surtout te tourner vers tes parents ou ta famille. Si tu ne veux pas les inquiéter, tu peux en parler à un adulte de ton collège, un moniteur de ton activité sportive...

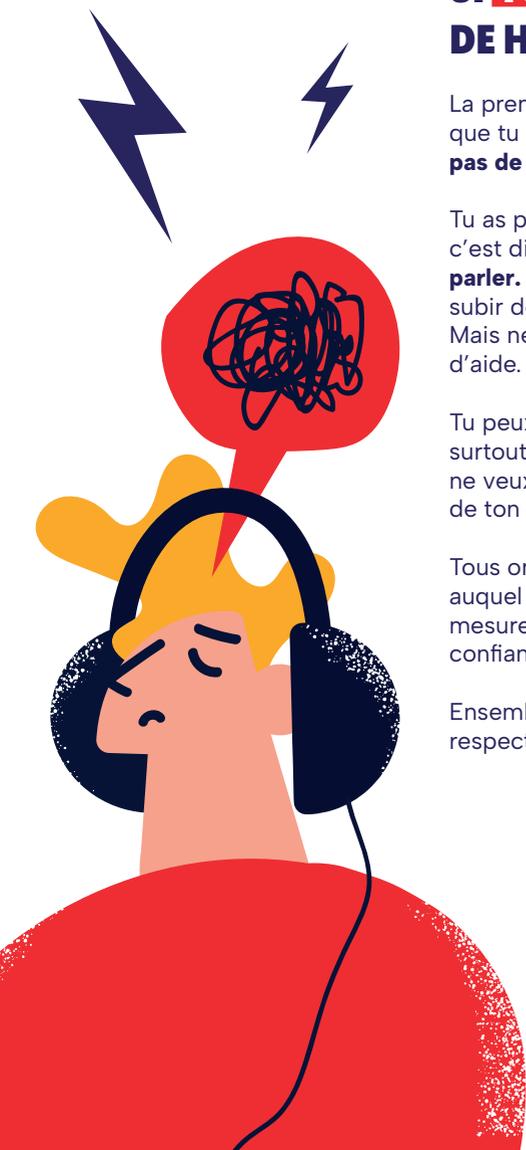
Tous ont **l'obligation de te protéger**. Si le premier auquel tu en parles ne comprend pas ou n'est pas en mesure de t'aider, il y a beaucoup d'autres adultes de confiance vers qui tu peux te tourner.

Ensemble, vous pourrez trouver des solutions en respectant ce que tu te sens de faire.

Plateforme nationale  
pour les victimes  
de harcèlement :

Service et appel gratuits - Numéro d'appel national

3018



## SI TU ES TÉMOIN DE HARCÈLEMENT

1. La plupart du temps, le harcèlement se fait devant un ou plusieurs témoins. Si tu en fais partie, surtout ne participe pas aux moqueries. Cela ne ferait qu'aggraver le harcèlement.
2. Ce n'est pas facile de t'interposer entre le harceleur et sa victime pour la défendre. Par contre, tu peux **signaler l'agression**, que ce soit à un adulte du collège ou à tes parents.
3. Si tu n'oses pas, tu peux trouver de l'aide au 3018, un numéro spécialement dédié au harcèlement.
4. Tu peux aussi **soutenir l'élève** victime et ne pas le ou la laisser seul·e face à ce qui lui arrive.



## POUR ÉVITER LE CYBERHARCÈLEMENT

Réfléchis bien à ce que tu publies sur les réseaux sociaux, où tout le monde peut voir et partager : informations sur toi, photos personnelles...

Si tu vois des contenus choquants, humiliants ou agressifs envers un·e autre élève : ne like pas et signale-les.

## Et si tu étais harceleur sans le savoir ?



Est-ce que tu t'es reconnu·e dans certains comportements ? Dans des choses que tu as pu faire à un·e autre élève ? Peut-être que tu n'as pas bien réalisé ce que tu faisais et les conséquences de tes actes. Réfléchis-y et parles-en à tes parents, à un professeur...



# Je suis parent, comment agir face au harcèlement ?

## 1. SOYEZ À L'ÉCOUTE

Il est parfois difficile de maintenir le dialogue avec un-e adolescent-e. Continuez à **échanger sans jugement** et restez disponible, pour lui permettre de s'ouvrir à vous en cas de problème.

## 2. POSEZ UN CADRE AUTOUR DES RÉSEAUX SOCIAUX

Les enfants n'ont pas le droit d'avoir de compte avant leurs 13 ans. Entre 13 et 14 ans, vous devez donner votre autorisation pour qu'ils puissent s'inscrire. Vous pouvez ensuite :

- les sensibiliser aux dangers d'Internet ;
- activer le contrôle parental ;
- **réguler le temps** ou les périodes de connexion ;
- vérifier les comptes de vos enfants, sans être intrusif.



### 3. RESTEZ **ATTENTIF** AUX SIGNES D'ALERTE

#### Au collège :

- retards et absences fréquents ;
- chute brutale des notes ;
- isolement par rapport à ses amis ;
- détériorations et pertes de matériel...

#### Dans le comportement :

- repli sur soi ;
- anxiété, pleurs ;
- agitation, colère ;
- maux de ventre, troubles du sommeil...

### 4. ESSAYEZ D'OUVRI LE **DIALOGUE**

Si vous remarquez ces signes d'alerte, des comportements ou des messages suspects envers votre enfant, commencez par **lui en parler**. À défaut, encouragez-le à discuter de ses difficultés avec un adulte de confiance, dans la famille ou au collège.

### 5. EN CAS DE **HARCÈLEMENT AVÉRÉ**

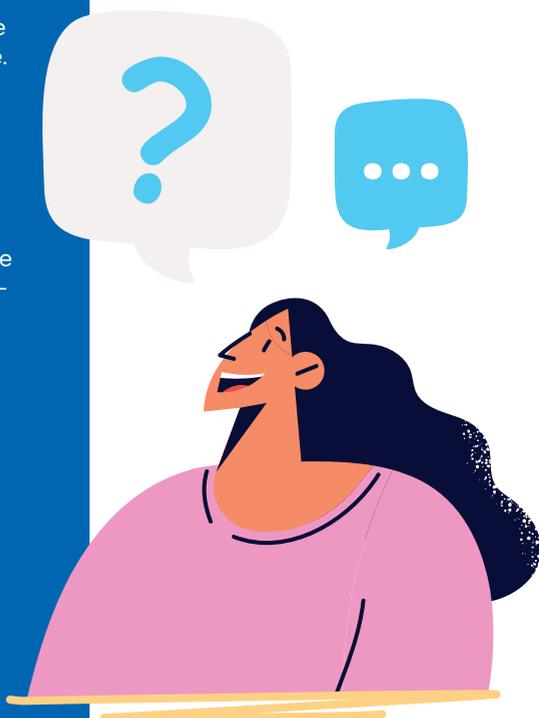
Ne cédez pas à vos émotions et :

- rassurez votre enfant : demandez-lui ce qu'il ou elle souhaite faire et expliquez-lui qu'il est possible d'agir ;
- **gardez toutes les preuves** (dates des agressions ou des vols, captures d'écran des messages...);
- en ligne, signalez les contenus qui posent problème et bloquez les auteurs ;
- contactez le collège pour expliquer la situation ;
- pour être conseillé, appelez le 3018 ;
- si nécessaire, portez plainte.

### À ne pas faire !

Même si c'est extrêmement difficile lorsque votre enfant est victime :

- n'agissez jamais sous le coup de la colère ;
- ne reprochez pas à votre enfant d'avoir gardé le silence (ce n'est en aucun cas sa faute) ;
- ne contactez pas le ou les harceleurs directement, au risque d'aggraver la situation.





MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Victime ou témoin de harcèlement ?

Pour trouver une solution,  
parlez-en à une personne de confiance  
ou appelez le 3018.



Plateforme nationale  
pour les victimes  
de harcèlement :

Service et appel gratuits - Numéro d'appel national

**3018**



**NON AU HARCÈLEMENT**

[WWW.NONAUHARCÈLEMENT.EDUCATION.GOUV.FR](http://WWW.NONAUHARCÈLEMENT.EDUCATION.GOUV.FR)

# Les ressources face au harcèlement

3018

## Le 3018

C'est un numéro vert (entièrement gratuit).  
Disponible 7j/7, de 9h à 23h.

Anonyme et confidentiel, il est ouvert à tous : élèves victimes ou témoins, parents, enseignants, professionnels... Il apporte aide et conseils et permet de signaler les situations de harcèlement.  
*Disponible aussi via une application.*

## Le 3114

3114

Si vous êtes en détresse, si vous avez des pensées suicidaires, vous pouvez contacter ce numéro gratuit, accessible 24h/24 et 7j/7.

Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

## Le site de l'Éducation nationale dédié à la lutte contre le harcèlement scolaire

[education.gouv.fr/non-au-harcelement](https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement)

Avec des outils de sensibilisation, des guides pédagogiques, et de nombreuses ressources et conseils pour aider les victimes.

## Pour en savoir plus sur le cadre légal

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits)

Le site Service-public.fr donne tous les renseignements sur ce qu'est le harcèlement dans le cadre juridique, les programmes nationaux, la prise en charge, les sanctions...

# pHARe

## LE DISPOSITIF PHARE DANS TOUS LES COLLÈGES

Depuis février 2024, tous les établissements mettent en place le programme pHARe, lancé par l'Éducation nationale pour lutter contre le harcèlement : formation du personnel, d'élèves « ambassadeurs », prévention, gestion des situations de harcèlement dès signalement.



# Le harcèlomètre

POUR RECONNAÎTRE LES COMPORTEMENTS TOXIQUES

&%\$\*!?

## CETTE PERSONNE

Respecte mes goûts,  
mes besoins, mes choix

Me permet d'être à l'aise  
quand je suis avec lui,elle

Est contente pour moi  
lorsque je me sens épanouie

### Ce comportement est SAIN

Vous vous respectez  
l'un et l'autre.  
Même s'il vous arrive  
de vous disputer,  
tu n'as pas peur.

Est passive, ne réagit pas  
lorsque j'ai besoin d'aide

Me critique et me juge en permanence

M'exclut, me met volontairement à l'écart

### Ce comportement est INACCEPTABLE

Ce qu'il se passe  
n'est pas normal  
et tu n'as pas à  
le supporter.  
Ce n'est pas non  
plus de ta faute.  
Si au moins l'un  
de ces comportements  
se répète,  
tu es victime  
de harcèlement.  
Cette situation  
peut changer et  
tu peux te faire aider.  
Ne reste pas seul.e !  
Cela pourrait avoir  
de graves répercussions  
sur ta santé  
et ta scolarité.

Se moque de moi, me donne  
des surnoms méchants

Lance des rumeurs sur moi

Publie des choses qui me rabaisent  
sur les réseaux sociaux

Me force à faire des choses  
dont je n'ai pas envie,  
me fait du chantage, me menace

### POUR T'AIDER

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler gratuitement **3018** par téléphone 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h, par Tchat sur 3018.fr et via Messenger.)

Me fait des coups bas,  
m'humilie en public, m'insulte

Me vole, me détériore  
et/ou me rackette mes affaires

Me bouscule violemment,  
me frappe, m'agresse sexuellement

POUR QUE LA HONTE CHANGE DE CAMPS



Téléchargez l'application 3018

