

## HARCÈLEMENT & CYBERHARCÈLEMENT : COMPRENDRE, REPÉRER, AGIR

### Qu'est-ce que le HARCÈLEMENT ?



Le harcèlement se caractérise par des violences répétées.

Cette situation se produit lorsqu'une ou plusieurs personnes se retrouvent confrontées à un rapport de force déséquilibré, où l'une exerce une pression ou un contrôle sur l'autre de manière répétée. Cela peut être des insultes, moqueries, rumeurs, humiliations ou mises à l'écart.

Parfois, tout commence "pour rire", puis ça dérape. Car ce n'est pas un jeu, le harcèlement peut entraîner de fortes souffrances, qui peuvent s'aggraver rapidement.

= **violences verbales, physiques et psychologiques**

### Et le CYBERHARCÈLEMENT ?



Ce sont les mêmes types de violences, mais en ligne : sur les réseaux sociaux, messages électroniques, forums en ligne, et/ou au sein d'un jeu vidéo. Les attaques peuvent circuler très vite, toucher beaucoup de monde, et laisser des **traces durables**.

Partager, liker ou commenter un contenu méchant ou offensant, c'est participer au harcèlement.

= **rumeurs, menaces, attaques, intimidations, diffusion malveillante, isolement**

### Les signaux d'alerte



Certaines victimes peuvent ne pas partager leur vécu. Mais certains signes doivent alerter :

- Changement de comportement : isolement, colère, tristesse
- Ne plus aller en cours ou redouter certaines activités, baisse des résultats scolaires
- Le sommeil ou l'appétit changent
- Cacher son téléphone ou le consulter avec angoisse
- Perte d'effets personnels ou vêtements abîmés
- Maux de ventre ou de tête apparaissent

Un ou une camarade/amie semble souvent seul(e), moqué(e), ou reçoit des messages blessants, ne reste pas spectateur face aux auteurs !



**Rôle clé  
du témoin**

# Que faire ?

## Parents

- Écouter
- Communiquer
- Soutenir

## Victime

- **Parler** à un adulte de confiance (parent, prof, CPE...) à l'école, à un proche, à des professionnels dédiés, que l'on soit victime ou témoin
- **Ne pas répondre aux attaques**, mais garder les preuves (captures d'écran)
- **Signaler** les comptes ou les contenus offensants
- **Bloquer les auteurs** sur les réseaux

## Pour en savoir plus

NON AU HARCELEMENT

pHARe Programme de lutte contre le harcèlement à l'école



e-  
nfance



## À retenir

- Le harcèlement n'est jamais une fatalité
- En parler, c'est déjà agir
- Le rôle du parent est central tant en prévention qu'en soutien
- Aucun message blessant, aucune moquerie n'est anodine
- Le **respect, la tolérance et l'empathie**, en ligne comme dans la vie, **c'est la base**



## En cas de danger immédiat



- 17** Police / gendarmerie
- 114** Pour les personnes sourdes et/ou malentendantes
- 3114** Numéro national de prévention du suicide
- 119** Service national d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger



[www.mae.fr](http://www.mae.fr)

Depuis de nombreuses années, nous agissons concrètement pour prévenir et combattre le harcèlement scolaire sous toutes ses formes, y compris le cyberharcèlement. En tant qu'assureur mutualiste, nous plaçons la solidarité et la protection des plus vulnérables au cœur de nos actions. Tous nos contrats d'assurance scolaire incluent des garanties spécifiques harcèlement et cyberharcèlement. Aux côtés des établissements scolaires, des familles et des associations partenaires, nous menons des programmes de sensibilisation, d'écoute et de prévention pour aider chaque jeune à évoluer dans un environnement sûr, bienveillant et respectueux.

**e-Enfance / 3018**

Reconnue d'utilité publique, l'Association e-Enfance / 3018 est la référence sur les questions de harcèlement et de violences numériques. Elle sensibilise chaque année, depuis 20 ans, 200 000 jeunes, parents, professionnels et opère le 3018, numéro national pour les victimes de harcèlement et de violences numériques.

**3018**

Numéro national pour les victimes, témoins comme auteurs de harcèlement et de violences numériques. Disponible 7J/7 de 9h à 23h par téléphone et tchat sur l'App 3018 et sur 3018.be. Une équipe de professionnels spécialisés, t'écoute, te conseille et t'aide à trouver des solutions adaptées à ta situation (signalement, suppression de contenu, orientation, aide juridique etc.).