

STOP AU HARCELEMENT !



**LE GUIDE
POUR COMPRENDRE ET AGIR**

**Seul(e), c'est difficile .
Ensemble, c'est possible !**



Association reconnue d'utilité publique

Le harcèlement c'est quoi ?



Le **harcèlement**, c'est quand **une personne** subit, **de façon répétée**, des **moqueries**, **insultes**, des **gestes** ou des **messages** qui la **blessent** ou la **mettent à l'écart**.

Ce n'est pas un jeu, c'est une situation avec laquelle la souffrance s'installe et s'aggrave rapidement, souvent sous le regard des autres.

Le harcèlement peut prendre de nombreuses formes :

- **Verbales** : insultes, moqueries, rumeurs, humiliations.
Des paroles blessantes qui de manière répétée peuvent affecter la santé mentale
- **Physiques** : coups, bousculades, pincements, balayettes...
- **Sociales** : mise à l'écart, isolement social, exclusion d'un groupe d'amis ou d'activités
- **Psychologiques** : menaces, intimidation, chantage émotionnel, harcèlement moral subtil

Ce qui distingue le harcèlement d'un simple désaccord, c'est la répétition, la volonté de nuire et le déséquilibre de forces (âge, popularité, nombre, confiance en soi, etc.)

et le cyberharcèlement ?

Le **cyberharcèlement**, c'est la même violence que le harcèlement, en utilisant les outils numériques et internet : sur les réseaux sociaux, dans les jeux en ligne, par messages, par photos, vidéos etc.

Le **cyberharcèlement** par les aspects liés au numérique peut être encore plus destructeur.

Les spécificités du numérique

- Les **contenus se diffusent très vite** et peuvent être vus par des **centaines** de personnes.
- Ils sont **difficiles à supprimer** une fois sur les portables privés et **peuvent réapparaître** à tout moment.
- Le harcèlement peut **se poursuivre de jour et comme de nuit**, même à la maison.
- L'**anonymat** peut donner un sentiment de ne pas pouvoir agir et augmenter la peur.
- Les **témoins** deviennent **complices** en likant, partageant ou commentant sans réfléchir.

Qu'est-ce qui peut constituer du cyberharcèlement ?



Messages blessants ou humiliants : insultes, moqueries, menaces envoyées par messages, réseaux sociaux, applications ou jeux en ligne.

+%*\$!&

Rumeurs ou propos haineux :

partager de fausses informations ou inciter les autres à se moquer ou à détester quelqu'un.



Partage d'informations

personnelles : photos, adresse, numéro ou données privées, volées, modifiées ou utilisées contre toi.

Photos ou vidéos

compromettantes : images qui ridiculisent, humilient, à caractère sexuel.



Envoi de contenus choquants non demandés :

images ou vidéos pornographiques ou violentes, notamment vers les mineurs.

18+

Pirater ou usurper un compte :

prendre le contrôle d'un compte pour tromper, insulter ou ridiculiser quelqu'un.

ALORS AVANT DE PARTAGER, RÉFLÉCHIS !

Une moquerie en story, un même, une photo diffusée sans accord... tout cela peut avoir des conséquences graves.

Et n'oublie pas, le harcèlement scolaire est un délit, puni par la loi d'une peine pouvant aller jusqu'à 10 ans de prison et 150 000 € d'amende. Le harcèlement en ligne est un délit, puni par la loi d'une peine pouvant aller jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende, lorsqu'il est commis sur un mineur. En France, un enfant est pénalement responsable à partir de 13 ans.

Quels impacts peut avoir le harcèlement ?

LE HARCELEMENT ÇA FAIT MAL SUR LE MOMENT... MAIS PAS QUE !

Ses **effets** peuvent **durer longtemps et toucher le corps, la tête, les émotions comme la confiance en soi**. C'est pourquoi il est **important d'en parler** et de **se faire aider, le plus tôt possible**.

Repérer les signes

chez toi ou un(e) ami(e)

Ce n'est pas toujours **facile** de savoir **quand une situation devient du harcèlement**. Parfois, tout commence **"pour rire"**, puis **ça dérape**.

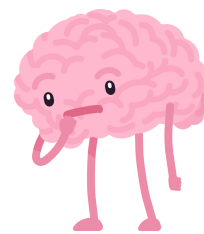
Pose-toi ces questions :

- Tu ne veux plus aller en cours ?
- Tu dors mal, tu es souvent stressé(e) ou fatigué(e) ?
- Tu as souvent envie de pleurer, tu te sens nul(le), en colère ?
- Tu évites ton téléphone et/ou ton groupe d'amis ?
- Les moqueries, messages ou gestes déplacés reviennent souvent ?
- Cela mine ton moral, te mets mal à l'aise ou te fait peur ?

Ce n'est pas normal. N'attends pas. Parles-en !

Le choses que tu peux ressentir :

Impacts psychologiques

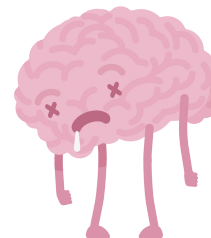


- Stress, anxiété, peur permanente
- Tristesse, perte d'envie, isolement
- Baisse de confiance en toi
- Difficulté à faire confiance aux autres
- Parfois, idées noires ou auto-agressions (se faire mal)

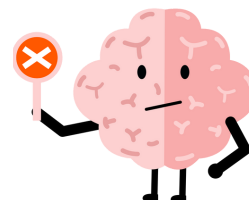
Impacts physiques



- Fatigue, insomnies, cauchemars
- Maux de ventre ou de tête fréquents
- Palpitations, tremblements, troubles alimentaires
- Parfois, automutilation ou douleurs sans cause médicale apparente



Impacts sur l'école ou les activités périscolaires



- Difficultés à se concentrer, perte de motivation
- Baisse des résultats, absentéisme, refus d'aller à l'école
- Désintérêt pour les activités, retrait social

💡 Même si la victime "fait comme si tout allait bien", le mal-être peut être profond. **En parler tôt, c'est déjà se protéger.**

Que faire si je suis victime ?

Si tu es **victime de harcèlement**, la première chose à savoir c'est que **tu n'es pas seul(e)** et que **ce que tu vis n'est pas normal**. Personne ne mérite d'être blessé, humilié ou rejeté. Même si tu as peur ou honte, **parler est le premier pas pour t'en sortir**. Il existe toujours des adultes prêts à t'écouter et à t'aider pour faire cesser la situation. Garde en tête que **demander de l'aide**, ce n'est **pas dénoncer, c'est te protéger**.

Parle à un adulte de confiance

Parent, prof, CPE, infirmière, référent harcèlement, ami(e) de confiance, frère, sœur, ou contacte le 3018 ... **L'important est de ne pas rester seul(e) avec ce que tu subis.**

Note ou garde des preuves

Captures d'écran, messages, photos, vidéos, lien url, comptes, etc. **Ne les efface pas et ne les modifie pas**. Elles pourront t'aider à expliquer la situation.

Tu n'es pas responsable !

Ne te blâme pas. **Ce que tu vis n'est jamais de ta faute. La honte et la culpabilité sont des sentiments normaux vis à vis de ces situations, mais tu as le droit de réagir et de demander de l'aide.**

Bloquer et signaler

Bloque et signale les comptes ou messages sur les réseaux. Limite la diffusion des contenus et montre que tu refuses ce comportement. **Contacte le 3018.**

Prends soin de toi !

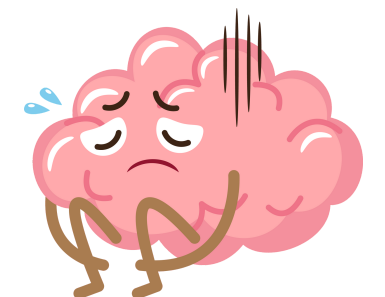
Continue à **faire des activités que tu aimes, à voir des amis de confiance, à te reposer et coupe les écrans !** Même de petits gestes peuvent t'aider à retrouver un peu de sécurité et de confiance.

Protège-toi

Évite certaines discussions ou groupes, **désactive les notifications**, change tes mots de passe si nécessaire, **garde tes comptes privés**.

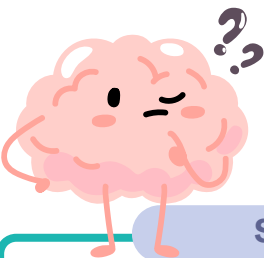
Porter plainte, c'est possible.

Si tu es victime de harcèlement ou de cyberharcèlement, tu as le **droit de porter plainte**. Cette démarche peut t'aider à faire reconnaître ce que tu vis et à faire cesser les violences. Le **3018 peut t'accompagner** dans cette procédure et t'apporter une **écoute bienveillante** et un soutien tout au long du parcours. **Tu n'es pas seul(e).**



Que faire si je suis témoin ou auteur de harcèlement ?

Être témoin ou auteur d'une situation de harcèlement, ce n'est **jamais anodin**. Dans les deux cas, **tu as un rôle important à jouer**, celui d'empêcher que la violence continue. Parfois, **on peut participer sans s'en rendre compte**, en riant, en partageant une vidéo, ou en ne disant rien. Pourtant, **chaque geste compte**, qu'il s'agisse de **défendre**, de **réparer** ou de demander **pardon**.



Si tu es témoin !

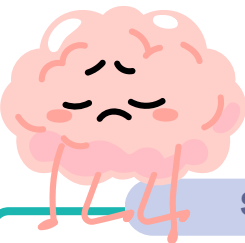
Voir quelqu'un se faire harceler, c'est **difficile** et tu peux te sentir impuissant, mais **ton attitude peut vraiment faire la différence**.

- **Ne relaie jamais les moqueries**, les photos ou les messages blessants. Même un partage "pour rire" entretient le harcèlement.
- **Soutiens la personne visée**, même discrètement : un mot gentil, un message privé ou un simple sourire peut lui redonner confiance.
- **Préviens un adulte de confiance** (prof, parent, CPE, référent harcèlement...) si la situation te semble grave ou persistante.
- Et si tu ne sais pas quoi faire ou à qui en parler, demande de l'aide : tu as aussi le droit d'être écouté. **Le 3018 est là pour ça !**

18%

des auteurs de harcèlement l'ont fait pour se venger d'avoir été harcelé*.

Source : Etude en ligne réalisée par l'institut Audirep en mai 2025 pour l'Association e-Enfance / 3018 avec le soutien de la Caisse d'Epargne



Si tu es l'auteur !

Parfois, on peut blesser sans s'en rendre compte, ou parce qu'on suit le groupe. Reconnaître cela, c'est déjà un vrai courage.

- Admets que ce que tu as dit ou fait a pu faire du mal. **Ce n'est pas trop tard pour changer ton attitude.**
- Parle à un adulte de confiance (professeur, parent, psychologue scolaire...) pour **comprendre la situation et t'aider pour savoir ce que tu peux faire.**
- **Présente tes excuses si tu le peux**, et montre que tu peux agir différemment.
- Tu peux aussi **chercher à comprendre pourquoi tu as agi ainsi**. Parfois la colère, la jalousie ou même le fait d'avoir toi-même été blessé peuvent t'amener à reproduire ce que tu as vécu.

Changer, c'est possible et c'est une vraie preuve de force.

Adopte le réflexe 3018 !

Peu importe la situation, victime, témoin ou même auteur, **adopte le réflexe 3018 !** C'est **le bon geste à avoir** quand tu fais face à du harcèlement, ou à toute **situation de violences**, à **l'école**, dans tes **activités périscolaires**, de **loisirs**, comme **en ligne**.

Le 3018, c'est un **numéro** et une **application mobile**. C'est **gratuit, anonyme et confidentiel**. Des professionnels t'écoutent, te conseillent et t'aident à agir. Ils peuvent supprimer des contenus, signaler ce qui s'est passé, t'écouter avec bienveillance ou t'aider à porter plainte si c'est nécessaire.

Conserve toutes les preuves numériques (captures, liens, identifiants des comptes).

Bon à savoir :

L'App 3018 possède un **coffre-fort numérique pour stocker les preuves** de harcèlement et de cyberviolences **en toute sécurité**.

Signale et bloque

les comptes ou contenus concernés.

Pourquoi contacter le 3018 ?

Le 3018, c'est le **numéro national d'aide** si tu es **victime ou témoin de harcèlement ou de violences en ligne** (insultes, menaces, rumeurs, diffusion de photos, piratage, etc.).

Une **équipe de professionnels** spécialisés, psychologues, juristes et travailleurs sociaux, **t'écoute, te conseille et t'aide** à trouver **des solutions adaptées** à ta situation.

Ils peuvent t'accompagner pour :

- **Faire supprimer rapidement des contenus**, photos, vidéos ou comptes nuisibles (**1h en moyenne**)
- **Signaler une situation grave** vécue à l'école, sur les réseaux sociaux, etc. aux autorités compétentes
- **T'aider à en parler** à ton école, à tes parents ou à d'autres adultes de confiance
- **Mieux comprendre ce que tu vis** et t'aider à te reconstruire

Pour contacter le 3018 :

Par **téléphone** au 3018 ou par **tchat** sur l'**App 3018** et sur **3018.frs**.

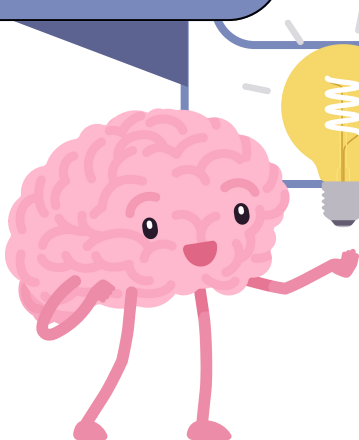
*Accessible aux **personnes sourdes et malentendantes** et en **180 langues**.



Disponible sur **App Store**

DISPONIBLE SUR **Google play**

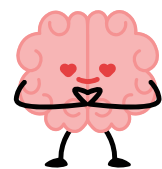
30 18



Comment se protéger du harcèlement ?

Prévenir le harcèlement, c'est avant tout **apprendre à faire attention aux autres**, dans la vie de tous les jours comme sur Internet.

Chacun peut agir, même à son échelle, pour créer un climat de **respect** et de **bienveillance**.



SOIS ATTENTIF À TON ENTOURAGE : UN CAMARADE QUI S'ISOLE, QUI PARAÎT TRISTE OU EN RETRAIT A PEUT-ÊTRE BESOIN QUE QUELQU'UN LUI TENDE LA MAIN.

Au quotidien

- Les moqueries, les surnoms blessants ou les "blagues" qui visent toujours la même personne, ce n'est **jamais anodin**. Même si ça fait rire certains, ça peut faire très mal à celui ou celle qui en est la cible.
- **Avant de parler ou de réagir**, demande-toi : "Et si on me disait ça, comment je le vivrais ?"
- **Encourage les autres à être respectueux** : ne ris pas avec ceux qui se moquent, et n'aie pas peur de dire stop.
- **Si tu vois une situation injuste, ne reste pas silencieux**. Tu peux aller chercher un adulte (prof, CPE, parent...) ou soutenir discrètement la personne mise à l'écart.

En ligne

- **Avant de publier ou de partager**, demande-toi toujours si ce que tu envoies peut blesser ou humilier quelqu'un.
- **Ne partage jamais** de photo, vidéo ou **information personnelle** sur quelqu'un sans son accord. Même si c'est "pour rire", tu pourrais l'humilier ou enfreindre la loi.
- Si tu vois des **contenus choquants, violents ou humiliants** : ne like pas, ne partage pas, ne commente pas. Signale-les sur la plateforme concernée et au 3018.
- **Protège-toi** : garde tes comptes privés, vérifie qui sont tes amis en ligne et n'accepte pas les inconnus.
- Si tu reçois des messages blessants, **bloque** et garde les preuves sans les modifier.



Des ressources utiles

Tu n'es pas seul(e). Si tu subis ou si tu **es témoin de harcèlement**, il existe des **personnes** et des **ressources** pour **t'écouter**, t'accompagner, t'aider à faire le point sur la situation, te protéger. Voici où tu peux trouver du soutien.

Le 3018

Le **numéro national** pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques.

Gratuit, anonyme et confidentiel.
Disponible 7j/7 de 9h à 23h.

Tu peux les **contacter par téléphone, tchat**, sur le **site 3018.fr** et sur **l'application 3018**.

Des professionnels formés (psychologues, juristes, travailleurs sociaux) t'écoutent et te conseillent.

Retrouve également des ressources, le **quiz "suis-je harcelé"** sur le site **e-enfance.org** et sur **l'App 3018**.



Le 3018 est accessible aux **personnes sourdes et malentendantes** et en **180 langues**.

Seul(e), c'est difficile.
Ensemble, c'est possible !



À l'école

Les établissements disposent d'une équipe pour prévenir et traiter le harcèlement : professeurs, infirmier(e)s, CPE, élèves, ambassadeurs...

- Si tu rencontres une situation de harcèlement, parle à ton référent harcèlement ou à un ambassadeur élève.
- Aux professionnels de ton école : psychologues, infirmiers, médecins scolaires, associations spécialisées... tous peuvent t'écouter, te soutenir et t'aider à trouver des solutions.



Télécharge l'**App 3018**





Harcèlement Violences numériques

Prévenir - Accompagner - Agir

3018, le numéro national pour les jeunes victimes
de harcèlement et de violences numériques

anonyme . gratuit . confidentiel
7j/7 de 9h à 23h

Contacter le 3018



App 3018



Tchat



Téléphone



+ disponible en 180 langues

Télécharger l'App 3018



Le 3018 est opéré par —

e-nfance
Association reconnue d'utilité publique