GUIDE PRATIQUE

CYBERHARCÈLEMENT : LES CLÉS POUR AGIR

Comprendre. Agir. Protéger

Des conseils concrets pour accompagner les enfants et les adolescents.

e-enfance 3018
Association reconnue d'utilité publique

Le cyberharcèlement c'est quoi ?



Le **cyberharcèlement**, c'est lorsqu'une personne subit des moqueries, des insultes, des menaces, des humiliations ou des rumeurs qui se répètent **sur Internet** ou **les réseaux sociaux**.

Cela peut se passer par messages, dans des groupes de discussion, sur les réseaux sociaux ou encore dans les jeux vidéo.

Et il n'y a pas besoin que ce soit toujours la même personne : plusieurs personnes qui commentent, partagent ou relaient un contenu blessant peuvent aussi participer au cyberharcèlement.

Le numérique donne une dimension particulière :
les contenus circulent rapidement, sont vus par un grand nombre de personnes en peu de temps et restent parfois visibles longtemps.

Les particularités du numérique

- **Une diffusion rapide et massive** : un contenu peut être partagé en quelques secondes et atteindre un grand nombre de personnes.
- **Une circulation difficile à maîtriser** : même supprimé, un message, une photo ou une vidéo peut avoir été enregistré, copié ou republié.
- **Une violence qui ne s'arrête pas** : les messages et notifications peuvent survenir à toute heure.
- **Une identification parfois difficile des auteurs** : les pseudonymes et les faux comptes peuvent renforcer le sentiment d'impunité et l'inquiétude de la victime.
- **Un effet de groupe amplifié** : les partages, commentaires, réactions ou « likes » peuvent contribuer à diffuser et à renforcer la violence.

À quoi ressemble le cyberharcèlement ?



AVANT DE PARTAGER, COMMENTER OU LIKER...

Une moquerie publiée en story, un mème humiliant ou une photo diffusée sans l'accord de la personne concernée peuvent lui faire beaucoup de mal et contribuer au cyberharcèlement.

LE CYBERHARCÈLEMENT EST UN DÉLIT.

Lorsqu'il est commis sur un mineur, il est puni par la loi d'une peine pouvant aller jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende. Selon les situations, d'autres infractions peuvent également être caractérisées (menaces, diffusion d'images intimes, usurpation d'identité, chantage...). Les images ou vidéos créées ou modifiées par intelligence artificielle et diffusées pour humilier ou nuire à une personne peuvent également constituer des infractions et faire l'objet de poursuites.

Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026

Les idées reçues sur le cyberharclement



CE QU'ON ENTEND	CE QU'IL FAUT SAVOIR
« **Si je bloque la personne, tout sera réglé.** »	Bloquer aide, mais ce n'est pas toujours suffisant. Conserve les preuves et parle à un adulte ou contacte le 3018.
« **Si je parle, ça va empirer.** »	En parler permet de trouver des solutions. Tu n'as pas à affronter cette situation seul(e).
« **C'est de ma faute.** »	Personne ne mérite d'être insulté, humilié ou harcelé, en ligne comme dans la vie. La victime n'est jamais responsable.
« **Si je réponds, ils vont arrêter.** »	Répondre sous la colère peut aggraver les choses. Garde les preuves et demande de l'aide.
« **Si je supprime les messages, tout disparaît.** »	Pense à faire des captures d'écran. Elles peuvent être utiles pour obtenir de l'aide ou faire supprimer les contenus.
« **Si j'en parle, on dira que j'ai balancé.** »	Signaler, ce n'est pas trahir : c'est protéger et faire cesser les violences.
« **Je ne fais que regarder.** »	Rire, liker ou relayer peut amplifier la violence. Soutiens la personne visée et signale les contenus.
« **Si c'est créé par l'IA, ce n'est pas grave.** »	Les montages peuvent faire autant de mal qu'une vraie image. Les partager peut avoir de graves conséquences pour la victime.
« **J'ai envoyé ma photo intime, je ne peux plus demander d'aide.** »	Même envoyée volontairement, personne n'a le droit de la diffuser ni de te menacer avec.
« **Si cela n'arrive qu'une fois, ce n'est rien.** »	Tu peux demander de l'aide dès le premier acte. Certains faits sont graves dès la première fois.

Intelligence artificielle
De faux contenus, de vraies violences.

Une photo, une vidéo, une voix ou un message peuvent sembler vrais alors qu'ils ont été créés ou modifiés. L'IA peut servir à créer, mais aussi à tromper, humilier ou menacer.



FAUX NE VEUT PAS DIRE SANS CONSÉQUENCE.
Une image inventée peut provoquer une véritable souffrance.
Ne la relaie pas, même « pour rire ».

DE FAUSSES PHOTOS OU VIDÉOS

Les deepfakes
Une photo ou vidéo peut être transformée pour faire croire qu'une personne a fait ou dit quelque chose qui n'est jamais arrivé.

DE FAUX NUS OU "DEEPNUDES"

Les deepnudes
Certaines applications créent de fausses images intimes à partir d'une photo habillée. Même fausses, elles peuvent faire beaucoup de mal.

DE FAUSSES VOIX

Les voix imitées
L'IA peut imiter la voix de quelqu'un pour fabriquer un message vocal et lui attribuer des paroles jamais prononcées.

DE FAUX MESSAGES

Les conversations inventées
Des outils d'IA ou de montage permettent de créer de faux échanges et de faire croire à des propos jamais écrits.

Face à l'IA, garde ton esprit critique !



1 NE CROIS PAS TOUT CE QUE TU VOIS
Une image, une vidéo ou une voix très réaliste peut être fausse.

2 VÉRIFIE LA SOURCE
Qui publie ce contenu ? D'où vient-il ? Est-il relayé par des sources fiables ?

3 MÉFIE-TOI DES CONTENUS QUI "BUZZ"
Un contenu choquant, humiliant peut avoir été fabriqué seulement pour provoquer.

4 EN CAS DE DOUTE, NE RELAIE PAS
Une fausse image ou une rumeur peut circuler vite et faire beaucoup de mal.

5 SI UN FAUX CONTENU VISE UN CAMARADE TU PEUX AGIR
Soutiens la personne concernée, garde des preuves et parles-en à un adulte ou contacte le 3018.

Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026

Quels impacts peut avoir le cyberharcèlement ?

PARFOIS, TOUT COMMENCE “POUR RIRE” PUIS ÇA DÉRAPE…

Le **cyberharcèlement** peut avoir des effets qui durent longtemps et peut affecter tes **émotions**, ta **santé mentale** et ta **confiance en toi.**

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 cyberharcèlement.**

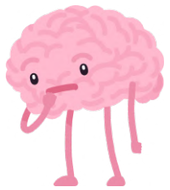
Pose-toi ces questions :

- 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 met mal à l’aise ou te fait peur ?

Ce que tu ressens mérite d’être pris au sérieux.
Tu n’as pas besoin d’attendre que la situation s’aggrave pour demander de l’aide.

Le choses que tu peux ressentir :

Impacts psychologiques



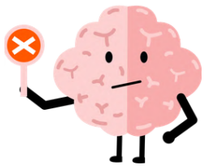
- Stress, anxiété, peur permanente
- Tristesse, perte d’envie, isolement
- Baisse de confiance en toi
- Difficulté à faire confiance aux autres
- Parfois, idées noires ou auto-agressions (se faire mal)

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.

Est-ce que c’est du cyberharcèlement ?

Le cyberharcélomètre t'aide à repérer si ce que tu vis est normal, préoccupant ou nécessite de demander de l'aide. **Réponds honnêtement à chaque situation et repère la zone dans laquelle tu te situes.**

ZONE VERTE

ZONE ORANGE

ZONE ROUGE

ZONE VERTE

- Mes échanges en ligne sont respectueux.
- Les désaccords restent ponctuels et sans insultes.
- Je me sens en sécurité quand je suis en ligne.

Les échanges sont respectueux et tu es en sécurité en ligne.
Continue à adopter les bons réflexes !

ZONE ORANGE

- Je reçois souvent des insultes, des moqueries ou des messages blessants.
- On m’exclut volontairement d’un groupe en ligne ou on m’ignore.
- J'ai peur de regarder mon téléphone ou de me connecter.
- On se moque régulièrement de moi ou de ce que je publie.

Attention, la situation peut s'aggraver.
Ce n’est pas ta faute et tu as le droit d’être aidé. Parle-en à un adulte de confiance ou contacte le 3018.

ZONE ROUGE

- On me menace, m'intimide ou me fait du chantage.
- Quelqu'un a créé un faux compte ou se fait passer pour moi.
- On diffuse une photo, une vidéo ou un montage de moi sans mon accord.
- On partage une image intime de moi.

Tu es victime de cyberharcèlement.
Tu as besoin d'aide. Parle rapidement à un adulte de confiance et contacte le 3018.

Bon à savoir

Il n’est pas nécessaire de cocher toutes les situations pour demander de l'aide.
Si ce que tu vis te fait peur, te met mal à l'aise ou te fait souffrir, parles-en dès maintenant.

Retrouve le cyberharcélomètre
sur le site internet de l'Association e-Enfance / 3018

Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026

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), frère, sœur, ou le 3018… **Si la première personne ne t'écoute pas ou ne comprend pas la gravité de la situation, parle à quelqu'un d'autre.**

Garde les preuves

Captures d'écran, photos, vidéos, liens url… **Ne les efface pas, elles pourront t'aider à expliquer la situation.** Le coffre-fort de l'App 3018 te permet de les stocker et de les envoyer au 3018.

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, contenus ou messages problématiques que tu as reçus en ligne.
Tu peux contacter le 3018 pour t'aider et faire supprimer ces contenus.

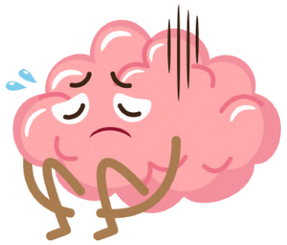
Prends soin de toi !

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, **paramètre** tes comptes sur le mode privé.

Si tu es victime 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 cyberharcèlement ?

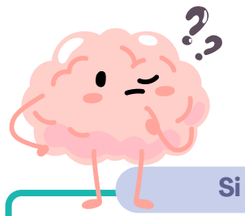
Être témoin ou auteur d'une situation de cyberharcèlement, ce n'est jamais anodin. Dans les deux cas, tu as un rôle important à jouer : empêcher que la violence continue.

Parmi les jeunes à la fois victimes et auteurs

69%

pensent qu'avoir été harcelés a contribué à leur passage à l'acte.

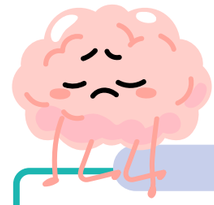
Source : Baromètre de l'Association e-Enfance / 3018, réalisé par l'institut George(s), avec le soutien de la Caisse d'Epargne, septembre 2026.



Si tu es témoin

Voir quelqu'un être humilié ou attaqué en ligne peut te mettre mal à l'aise et tu peux ne pas savoir comment réagir. Pourtant, tu peux aider.

- Ne like pas, ne commente pas et ne partage pas les contenus blessants, même « pour rire ». Chaque réaction peut augmenter leur visibilité et aggraver la situation.
- Soutiens la personne visée, par exemple en lui envoyant un message privé pour lui montrer qu'elle n'est pas seule.
- Garde les preuves et signale les contenus ou les comptes concernés sur la plateforme.
- Parle-en à un adulte de confiance : parent, professeur, CPE, infirmière scolaire ou référent harcèlement.
- Et si tu ne sais pas quoi faire, contacte le 3018. Tu peux aussi demander de l'aide même si tu n'es pas directement la victime.



Si tu es auteur

En ligne, on peut parfois blesser quelqu'un en publiant un message, en partageant un contenu, sans en mesurer les conséquences. Reconnaître ce qui s'est passé est déjà une première étape.

- Arrête de liker, commenter, partager ou envoyer les contenus concernés.
- Supprime ceux que tu as publiés ou relayés, sans effacer les preuves utiles à la personne visée.
- Reconnais que tes actes ont pu faire du mal.
- Parle à un adulte de confiance pour comprendre la situation et savoir comment la gérer.
- Présente tes excuses, si cela est possible et adapté, sans faire pression sur la personne pour qu'elle te réponde ou te pardonne.
- Tu peux aussi contacter le 3018, qui accompagne également les auteurs.

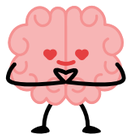
Changer, c'est possible et c'est une vraie preuve de force et d'intelligence.

Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026

Comment agir contre le cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement peut commencer par un message, une publication ou un partage qui semble anodin.

Pourtant, chacun peut agir pour éviter qu'une situation ne s'installe ou ne s'aggrave.



SOIS ATTENTIF À CE QUI SE PASSE EN LIGNE : UN CAMARADE QUI QUITTE SOUDAINEMENT UN GROUPE, SUPPRIME SES COMPTES OU SEMBLE ANGOISSÉ APRÈS AVOIR CONSULTÉ SON TÉLÉPHONE PEUT AVOIR BESOIN QUE QUELQU'UN LUI TENDE LA MAIN.

Au quotidien

- **Les moqueries, surnoms blessants ou "blagues" répétées ne sont jamais anodins**. Même si elles font rire certaines personnes, elles peuvent profondément blesser celle qui est visée.
- Avant de parler ou de réagir, demande-toi : « **Et si on me disait ça, comment je le vivrais ?** »
- Ne suis pas le groupe. Ne ris pas avec ceux qui humilient quelqu'un et **n'aie pas peur de dire stop.**
- **Sois attentif aux changements de comportement.** Un camarade qui s'isole, paraît triste ou en retrait peut avoir besoin de soutien.
- **N'hésite pas** à en parler à un adulte de confiance ou à contacter directement le 3018.

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 qui peut les faire supprimer.
- **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.**

Adopte le réflexe 3018

Que tu sois victime, témoin ou auteur, le 3018 t'accompagne à chaque étape. **Tu es plus à l'aise avec le tchat qu'avec le téléphone ? Télécharge l'App 3018**, tu peux tchatter directement avec nos équipes de professionnels qui sont là pour t'aider.

Le 3018 est accessible 7j/7 de 9h à 23h. Des professionnels (psychologues, juristes et travailleurs sociaux) sont là pour t'écouter, te conseiller et t'accompagner.

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.

Bon à savoir
Le 3018 est signateur de confiance. Cela lui permet de demander aux plateformes de retirer plus rapidement certains contenus ou comptes qui te font du mal.

Pour contacter le 3018 :

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

*Accessible aux **personnes sourdes et malentendantes***

Disponible sur App Store
DISPONIBLE SUR Google play

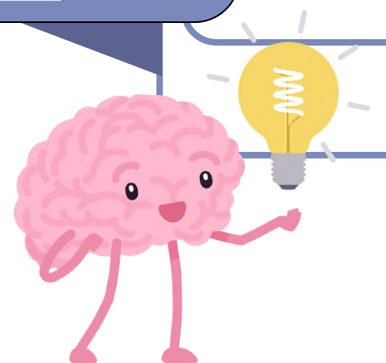
À quoi sert le 3018

Via l'App 3018 tu pourras :

- Comprendre ce que tu vis : retrouve des tests une situation de cyberharcèlement et savoir quoi faire.
- Échange avec un professionnel directement par tchat.
- Conserver tes preuves dans le coffre-fort numérique sécurisé et les transmettre au 3018 quand tu le souhaites.
- Trouver facilement les lieux où obtenir de l'aide près de chez toi (hôpitaux, gendarmeries, Maisons des adolescents…) grâce à la carte interactive.

Les équipes du 3018 peuvent t'aider à :

- faire supprimer des contenus et comptes problématiques.
- t'orienter vers les bons interlocuteurs.
- t'accompagner dans tes démarches si un dépôt de plainte est nécessaire.



Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026

Où trouver de l'aide ?



Tu n'es pas seul(e). Il existe différents professionnels qui sont là pour t'écouter, t'accompagner, t'aider à faire le point sur la situation et te protéger.

Le 3018

3018

Télécharge l'App 3018 !

Dispositif national pour les jeunes victimes, témoins ou auteurs de harcèlement et de violences numériques, leurs familles et les professionnels qui les entourent.

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

- Tu peux contacter le 3018 par tchat sur l'App 3018, par téléphone ou sur 3018.fr. Des professionnels t'écoutent et te proposent des solutions adaptées à ta situation.
- Le 3018 peut également intervenir auprès des plateformes pour accélérer la suppression de certains contenus ou comptes qui te portent préjudice, grâce à son statut de signaleur de confiance.

À l'école

Si la situation implique des élèves de ton établissement, parle-en à un professeur, au CPE, à l'infirmière scolaire, au référent harcèlement ou à la direction.

Le programme pHAre prévoit un protocole pour prendre en charge les situations de harcèlement, y compris quand elles se produisent en ligne, protéger l'élève concerné et accompagner les familles jusqu'à la résolution de la situation.

Porter plainte

Tu peux déposer plainte, seul(e) ou accompagné(e) par l'adulte de ton choix, auprès d'un commissariat de police, d'une brigade de gendarmerie ou écrire au procureur de la République.

L'espace mineur du site officiel "Ma Sécurité" propose des informations sur le dépôt de plainte et un tchat confidentiel avec un policier ou un gendarme, accessible 24h/24 et 7j/7.

Le 3114

3114

Si tu te sens en grande détresse, que tu as des idées suicidaires, appelle le 3114.

Le numéro national de prévention du suicide est gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7, partout en France.

En cas d'urgence vitale, contacte le 17.

3018

Harcèlement Violences numériques

Prévenir - Accompagner - Agir

Le 3018 est le dispositif national pour les jeunes, leurs familles et les professionnels qui les entourent, confrontés au harcèlement et aux violences numériques

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

Contacter le 3018

App 3018 · Tchat · Téléphone

Accessible aux personnes sourdes et malentendantes
Disponible en 180 langues

Télécharger l'App 3018

Disponible sur App Store
DISPONIBLE SUR Google play

Le 3018 est opéré par

Association reconnue d'utilité publique

Guide édité par l'Association e-Enfance / 3018 en novembre 2026