

Le harcèlométr

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Ce camarade / cette personne :

Respecte mes goûts, mes besoins, mes choix

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

Est content.e pour moi lorsque je me sens épanoui.e

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

Me critique et me juge en permanence

M'exclut, me met volontairement à l'écart

Se moque de moi, me donne des surnoms méchants

Lance des rumeurs sur moi

Publie des choses qui me rabaissent sur les réseaux sociaux

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

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

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.

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.

Pour te faire aider :

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler le N°vert "Non au harcèlement" : **3020**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)

Document créé par A. Schmit à partir de l'affiche réalisée par la préf. du Lot-et-Garonne : <http://www.lot-et-garonne.gouv.fr/le-violentometre-06186.html> inspiré par "Le violentmètre" pour les violences conjugales

Qu'est-ce que le programme pHARe ?

C'est un plan de prévention du harcèlement à destination des collèves pour :

- **Prévenir** les phénomènes de harcèlement : actions de sensibilisations auprès des élèves.
- **Former** une communauté protectrice d'adultes et d'élèves : une équipe ressource, des ambassadeurs collégiens.
- **Intervenir** efficacement sur les situations de harcèlement: un protocole.
- **Associer** les parents et les partenaires et communiquer sur le programme.



NON AU HARCÈLEMENT



pHARe Programme de lutte contre le harcèlement à l'école

PARENTS : COMMENT AGIR FACE AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE ?



Qu'est-ce que le harcèlement ?

Un mineur est victime de harcèlement scolaire quand un élève a, de manière répétée, des propos (insultes, menaces, messages injurieux...) ou des comportements agressifs (bousculades, coups...) à son égard. Ces attaques peuvent se prolonger sur les réseaux sociaux, par SMS ou par courriel, on parle alors de cyberharcèlement.

Les signes qui doivent vous alerter

- Dans le domaine scolaire : Absences ou retards fréquents, perte, vol ou détérioration de son matériel, baisse des résultats scolaires, possession d'objets pour se protéger, repli sur soi, isolement du groupe.
- Dans son comportement : troubles du sommeil, plaintes, agitation, colères, anxiété, maux de ventre, pipi au lit, pleurs, ...

TU ES HARCELÉ ?
Contacte le 3018 !



Comment faire face à la situation de harcèlement de son enfant ?

Alerter le collège

- Prendre rendez-vous avec la vie scolaire ou la direction.

Conservez les preuves et signaler

- Si vous avez constaté des preuves du harcèlement : conservez-les (capture d'écran, photographies).
- Signalez les contenus, les messages, les commentaires qui portent atteinte à votre enfant. La plupart des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, YouTube...) permettent de signaler les cyberviolences, mais les enfants et les adolescents ne le savent pas toujours.

Parler

- Encouragez votre enfant à parler de ce qu'il vit à la maison et au collège pour améliorer la situation.
- Vous avez le droit de déposer plainte.

Comment accompagner vos enfants sur le net ?

- ✓ Installer un contrôle parental sur l'ordinateur et/ou le téléphone.
- ✓ Limiter le temps d'usage des écrans.
- ✓ Interdire l'inscription sur les réseaux sociaux avant 13 ans. Depuis le 7 Juillet 2023, les mineurs entre 13 ans et 15 ans ont interdiction de s'inscrire seuls sur les réseaux sociaux.
- ✓ Paramétrer ses réseaux sociaux : utiliser un avatar ou un pseudo, mettre son compte en privé, activer le filtrage de commentaires.
- ✓ N'autoriser que ses proches à voir ses publications.
- ✓ Contrôler son image : réfléchir avant de publier des photographies diffusées et/ ou des contenus.
- ✓ Prévenir et informer sur les conséquences du cyberharcèlement.
- ✓ Ne pas répondre aux provocations en ligne, bloquer et signaler le contact.

