

# LE HARCÈLOMÈTRE

un outil pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains



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

**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 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

**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.

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

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 seule !**  
Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.

Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte  
Me vole, me détériore es/ou me rackette mes affaires  
Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

 **FAIS-TOI AIDER !**  
 **PARLE** à un adulte de confiance  
 **APPELLE LE 3018**  
« Non au harcèlement »  
Gratuit - 7j/7 de 9h à 23h

# QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME PHARe ?

C'est un plan de prévention du harcèlement à destination des écoles, collèges et lycées 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.

  
**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

Nom de l'établissement  
Commune

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**pHARe** Programme de lutte contre le harcèlement à l'école

## PARENTS COMMENT AGIR FACE AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE ?

# QU'EST CE ? QUE LE HARCÈLEMENT

Un élève est victime de harcèlement scolaire quand il subit, 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...

**NON AU HARCÈLEMENT**

# COMMENT FAIRE FACE À LA SITUATION DE HARCÈLEMENT DE SON ENFANT

## ALERTER L'ÉCOLE OU L'ÉTABLISSEMENT

- ↳ Signaler ou prendre rendez-vous avec un personnel de l'établissement : CPE ou direction.

## CONSERVEZ LES PREUVES ET SIGNALER

- ↳ Si vous avez constaté des preuves du harcèlement : conservez-les (captures d'écran, photographies).
- ↳ Signalez les contenus, les messages, les commentaires qui portent atteinte à votre enfant. La plupart des réseaux sociaux 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.



Un numéro vert et une application mobile  
pour tout renseignement ou signalement

Service et appel gratuits - Numéro d'appel national anonyme et confidentiel disponible 7j/7, de 9h00 à 23h00.

# 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 et interdire leur usage la nuit dans la chambre. Interdire l'inscription sur les réseaux sociaux avant 13 ans.  
*Rappel de la loi: l'accès aux réseaux sociaux est interdit avant 13 ans.*
- ↳ 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.

