

GUIDE

Harcèlement

Identifier et se protéger



Identifier une situation de harcèlement et découvrir des repères pour se protéger.



1. De quoi parle-t-on ?

Le harcèlement correspond à des **agissements répétés qui dégradent les conditions de vie d'une personne.**

Il peut se produire dans différents contextes :

- travail
- espace public
- entourage
- en ligne (réseaux sociaux, messages....)

👉 Il s'inscrit souvent dans la durée et crée un **climat de pression ou d'insécurité.**

2. Les formes possibles

Le harcèlement peut être :



Verbal : insultes, remarques répétées



Psychologique : intimidation, dénigrement, pression



Social : isolement, exclusion



Numérique : messages, publications, surveillance

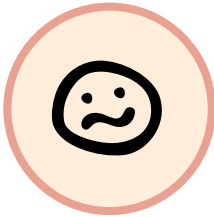


Professionnel : dévalorisation, surcharge, mise à l'écart

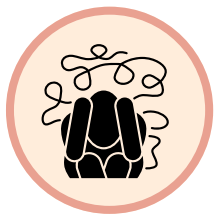
👉 Il peut être le fait d'une ou plusieurs personnes.

3. Repérer certaines situations

Certaines situations peuvent alerter :



**DES COMPORTEMENTS RÉPÉTÉS QUI
TE METTENT MAL À L'AISE**



UNE PRESSION CONSTANTE



UNE PERTE DE CONFIANCE EN SOI



**UN SENTIMENT D'ISOLEMENT OU
D'INJUSTICE**



**UNE DÉGRADATION DE SON BIEN-
ÊTRE**

👉 Le caractère **répété** est un élément clé.

4. Pourquoi c'est difficile de réagir

Plusieurs freins peuvent exister :



PEUR DES REPRÉSAILLES



DOUTE SUR LA GRAVITÉ DE LA SITUATION



ISOLEMENT



FATIGUE OU ÉPUISEMENT



Ces situations sont fréquentes.

5. Se protéger

Tu peux, si c'est possible :



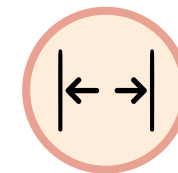
Noter les faits (dates, situations, témoins...)



Conserver les preuves (messages, mails, captures...)



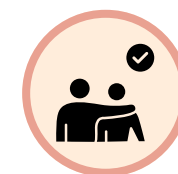
En parler à une personne de confiance



Mettre de la distance, si possible



Signaler les faits (employeur, plateforme, établissement...)



Te faire accompagner

👉 Chaque étape compte.

6. En cas de situation grave



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS – accessible sans parler



3018

Protection des mineurs en ligne et la lutte contre le harcèlement



119

(enfance en danger – mineur·es ou inquiétude pour un enfant)

👉 **Se mettre en sécurité si nécessaire.**

7. Ce qu'il est important de savoir

La harcèlement est interdit et peut être sanctionné

Il peut exister sans violence physique

Il peut avoir des conséquences importantes

Tu n'es pas responsable

8. Pour les proches

Si tu observes une situation :

Ne minimise pas

Écoute et soutiens

Encourage à garder des preuves

Orienté vers des ressources adaptées

 **Le soutien peut faire la différence.**

9. Se faire accompagner

Des associations et professionnel·les expérimenté·es peuvent :

- écouter
- conseiller
- accompagner

Ce que tu peux attendre d'un accompagnement

- être écouté·e sans jugement
- être respecté·e dans tes choix
- avancer à ton rythme
- recevoir des informations adaptées



Tu as le droit d'être en sécurité.



Tu as le droit d'être respecté·e.



Tu as le droit de demander de l'aide.



Tu n'es pas responsable des violences subies.



Des ressources fiables sont accessibles via la plateforme.

**Avance à ton rythme.
Tu mérites d'être en sécurité et
entouré·e.**



⚠ À savoir : Ce guide donne des repères généraux. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.