

GUIDE

Harcèlement scolaire

Comprendre et se protéger



Repérer le harcèlement scolaire, être entendu.e et se protéger.



1. De quoi parle-t-on ?

Le harcèlement scolaire correspond à des violences répétées exercées par un ou plusieurs élèves envers une autre personne.

Il peut prendre différentes formes :



Moqueries, insultes



Mises à l'écart



Menaces



Violences physiques



Harcèlement en ligne (messages, réseaux sociaux...)

👉 Il s'inscrit souvent dans la durée et crée **un déséquilibre de pouvoir**.

2. Les différentes formes

Le harcèlement peut être :

- Verbal : insultes, humiliations
- Psychologique : isolement, rumeurs, intimidation
- Physique : coups, dégradations
- Numérique (cyberharcèlement) : messages, diffusion de contenus, harcèlement en ligne

👉 Une seule forme ou plusieurs peuvent être présentes.

3. Repérer certaines situations

Certains signes peuvent alerter :

- Peur d'aller à l'école
- Changement de comportement (isolement, tristesse, colère...)
- Perte de confiance en soi
- Problèmes de sommeil ou somatiques
- retrait des activités habituelles
- Baisse des résultats scolaires
- Signes physiques : maux de ventre ou de tête, fatigue inhabituelle, perte d'appétit, automutilation
- Affaires cassées ou perdues, vêtements abîmés

👉 Le harcèlement n'est pas toujours visible.

4. Pourquoi c'est difficile d'en parler

Plusieurs raisons peuvent exister :



PEUR DES REPRÉSAILLES



HONTE OU CULPABILITÉ



**IMPRESSION QUE PERSONNE NE
POURRA AIDER**



MINIMISATION DE LA SITUATION

→ **Ces réactions sont fréquentes.**

5. Se protéger

Tu peux, si c'est possible :



**EN PARLER À UN ADULTE DE CONFIANCE
(PARENT, ENSEIGNANT·E, PERSONNEL
SCOLAIRE...)**



**GARDER DES PREUVES (MESSAGES,
CAPTURES...)**



ÉVITER DE RESTER ISOLÉ·E



**BLOQUER LES CONTACTS EN LIGNE SI
NÉCESSAIRE**

👉 **Demander de l'aide est une étape importante.**

6. Besoin d'aide ou en cas de danger



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS – accessible sans parler



3018

(numéro national contre le harcèlement et le cyberharcèlement)

👉 Un adulte peut aussi faire un signalement auprès de l'établissement.

7. Ce qu'il est important de savoir

- Le harcèlement scolaire est interdit et sanctionné
- Il peut avoir des conséquences importantes
- Tu n'es pas responsable
- Il est possible d'être aidé·e



8. Pour les proches

Si un enfant ou un·e adolescent·e est concerné·e :



ÉCOUTER SANS MINIMISER



PRENDRE LA SITUATION AU SÉRIEUX



CONTACTER L'ÉTABLISSEMENT



CHERCHER UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ

→ **Le soutien est essentiel.**

9. Se faire accompagner

Des professionnel·les et structures peuvent :



ÉCOUTER



CONSEILLER



INTERVENIR SI NÉCESSAIRE

 **Des ressources fiables sont accessibles via la plateforme.**

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



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