

BESOIN D'AIDE ?

Tu n'es jamais seul.e.

Des services gratuits et confidentiels peuvent t'aider, t'écouter ou intervenir.

3020

Harcèlement scolaire

Pour signaler et être aidé si tu subis ou vois du harcèlement à l'école.

3018

Cyberharcèlement

Pour agir vite si des photos, vidéos ou messages circulent contre toi en ligne.

119

Enfants en danger

Si tu es en danger ou inquiette pour quelqu'un. Appelle, même en cas de doute.

17

Police / Gendarmerie

En urgence ou si quelqu'un est en danger immédiat.



http://

Ressources en ligne



stoplavioence.net

Conseils, outils et infos pour réagir.



nonaharcelement.education.gouv.fr

Infos officielles, fiches pratiques et accompagnement.



Repère OSUNA



LE RESPECT, C'EST LA BASE !

CHACUN A LE DROIT D'ÊTRE
TRANQUILLE, ÉCOUTÉ ET
RESPECTÉ. AGIR, C'EST
PROTÉGER.

ENSEMBLE, ON PEUT STOPPER
LA VIOLENCE



Repère JEUNE

STOP LA VIOLENCE !

COMPRENDRE - AGIR - SE PROTÉGER - RESPECTER



Chaque mot, chaque geste compte.
Tu as le droit d'être respecté et protégé.

Comprendre tes droits, c'est apprendre à
dire NON, à te faire respecter
et à reconnaître quand une situation
devient dangereuse.

STOP
VIOLENCE



Repère OSUNA

LES MOTS À CONNAÎTRE

LES FORMES DE HARCELEMENT

■ RESPECT

Traiter l'autre sans rabaisser, sans forcer, sans blesser.

■ CONSENTEMENT

Pouvoir dire oui ou non librement, sans pression.

■ ABUS

Quand quelqu'un profite de ton âge, de ta confiance ou de ton manque d'expérience pour t'influencer ou te forcer.
(→ Ce n'est jamais de ta faute.)

■ RUMEUR

Une info inventée ou déformée qui circule vite et fait mal.

■ RELATION SAIN

Liberté, confiance, écoute, respect mutuel.

■ RELATION TOXIQUE

Jalousie, contrôle, moqueries, chantage ou peur.

● PHYSIQUE

Bousculades, coups, gestes déplacés.

● VERBAL

Insultes, critiques, humiliations répétées.

● PSYCHOLOGIQUE

Chantage, pression, intimidation, isolement.

● CYBERHARCELEMENT

Messages blessants, photos partagées, comptes "fisha" ...

LES SIGNES D'ALERTE

LES IMPACTS

Isolement

S'éloigner du groupe, éviter les activités, rester dans sa chambre.

Changement de comportement

Plus nerveux·se, triste, en colère, "à fleur de peau"

Peur du téléphone / des réseaux

Cache son écran, sursaute aux notifications, efface vite les messages.

Le harcèlement ne touche pas que le moral

● Impact psychologique

Honte, stress, anxiété, perte de confiance, impression de "le mériter".

● Impact physique

Fatigue, maux de ventre ou de tête, troubles du sommeil, tension.

● Impact social

Décrochage scolaire, conflits, isolement, repli sur soi.

Dire que tout va bien alors que ce n'est pas vrai : un signe qu'il y a un malaise.

Ces phrases banalisent la souffrance et empêchent de demander de l'aide.

C'est rien t'inquiète

C'était pour rire

C'est pas si grave

AGIR :

VICTIME, TÉMOIN, GROUPE

Si tu es victime

- Parle à un adulte de confiance (éduc, prof, parent, psy).
- Garde les preuves (messages, captures d'écran, liens).
- Tu n'as rien fait de mal. Tu ne mérites pas la violence.

Si tu es témoin

- Ne participe pas : ne like pas, ne partage pas, ne commente pas.
- Soutiens la personne visée, même discrètement.
- Préviens un adulte.
- Rappelle-toi : le silence protège le harceleur, pas la victime

Les bons réflexes

- Un **"NON"** se respecte.
- Une blague qui blesse, ce n'est plus drôle.
- Réfléchis avant d'envoyer : "Est-ce que je blesse quelqu'un ?"
- Respecter la vie privée, c'est protéger les autres et toi-même.