

Je suis victime

Je suis à l'école primaire

Si, à l'école, tes camarades se moquent de toi, te volent ou abîment tes affaires, te donnent des surnoms méchants, rigolent quand tu participes en classe, te bousculent. Si tu te sens mis de côté, s'ils refusent de jouer ou de déjeuner avec toi. Si tout cela te blesse et tu ne sais pas comment faire pour que cela s'arrête.

Tu es victime de telles violences de façon répétée, cela s'appelle du harcèlement.

Aucun enfant, aucun élève ne doit subir cela, personne ne doit rester silencieux !

Que peux-tu faire pour être aidé ?

Il faut en parler pour trouver de l'aide et des solutions :

- À un adulte de ton école : ta maîtresse ou ton maître, la personne qui surveille la cantine, l'animateur avec qui tu fais peut-être des activités le midi ou après la classe. Ils peuvent t'écouter et t'aider.
- À tes parents ou une personne de ta famille ou de ton entourage : ils pourront contacter l'école.
- À un camarade de classe ou de l'école qui pourra en parler à un adulte.
- Ne reste pas seul face à ton problème. Tu dois savoir que les adultes doivent te protéger et t'aider

Parler du harcèlement c'est agir pour que cette violence contre toi s'arrête et qu'elle ne touche pas d'autres élèves ou peut-être toi-même une nouvelle fois.

Tu peux raconter, écrire ou dessiner ce qui s'est passé avec tous les détails dont tu te souviens (fais toi aider si nécessaire). Tu peux aussi noter la date, l'heure, les personnes présentes, la description des faits, leur répétition, ce que tu ressens, tes réactions face à cette situation, etc.

Ce que tu ne dois pas faire

Ne tente pas de résoudre le problème toi-même (ni avec des amis) par la violence.

Si tu ne te sens pas à l'aise pour en parler à quelqu'un de ton école ou de ta famille, appelle 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)

Si le harcèlement a lieu sur internet :

N° VERT « NET ÉCOUTE » : 0800 200 000

Gratuit, anonyme, confidentiel et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h

Je suis victime

Je suis au collège ou au lycée

Si vous subissez des violences verbales, physiques et/ou morales de façon répétée (bousculades, vols, surnoms méchants, insultes, moqueries, rejets...), vous êtes victime de harcèlement. Lorsque ces mêmes faits se déroulent sur les réseaux sociaux, par SMS ou par mail, on parle alors de cyberharcèlement.

Cette situation peut avoir des conséquences graves pour :

- votre scolarité (baisse des résultats scolaires, décrochage scolaire)
- votre santé (maux de ventre ou de tête, perte de l'estime de soi, profond mal être).

Aucun enfant, aucun élève ne doit subir cela, personne ne doit rester silencieux !

Comment être aidé quand on est harcelé ?

Il faut en parler pour trouver de l'aide et des solutions :

- **À un adulte de votre établissement** en qui vous avez confiance (un professeur, le CPE, l'assistant d'éducation, l'assistant de service social, l'infirmier, la direction, le conseiller d'orientation psychologue...). Ils sont là pour vous écouter, vous aider et trouver des solutions.
- **À vos parents ou un membre de votre famille ou de votre entourage**: ils pourront vous conseiller et contacter l'établissement au besoin.
- **À un élève de la classe ou de l'établissement** : il pourra en parler avec un adulte de l'établissement pour vous aider.

Parler du harcèlement c'est agir pour faire cesser la violence que vous subissez c'est aussi agir pour que d'autres élèves ou vous-même, ne soient pas victime une autre fois.

Lorsque vous en parlez, il est important d'expliquer en détail la situation que vous subissez. Le meilleur moyen de ne rien oublier est d'écrire l'ensemble des faits même s'ils vous semblent mineurs. Notez la date, l'heure, les personnes présentes, la description des faits, leur répétition, face à cette situation. Pensez aussi à conserver les preuves éventuelles du harcèlement subi, notamment sur les médias sociaux (capture d'écran...).

Ce que vous ne pouvez pas faire

Ne tentez pas de résoudre vous-même la situation et n'utilisez pas la violence, cela pourrait l'aggraver.

Si vous avez besoin de conseils complémentaires, contactez 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)

Si le harcèlement a lieu sur internet, appelez le :

N° VERT « NET ÉCOUTE » : 0800 200 000

Gratuit, anonyme, confidentiel et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h