

# Harcelomètre

école  
élémentaire

**Est-ce que je suis harcelé(e) ?**

**Je suis harcelé(e) si je vis une ou plusieurs de ces situations de manière répétée :**



**On me frappe.  
On me tire les cheveux.  
On me pousse.  
On me brutalise.**

**On me menace de me faire du mal.  
On me force à faire des choses que je ne veux pas faire.**



**On casse, cache, vole mes affaires, mes vêtements, ou mon goûter.**

**On m'exclut.  
On ne veut pas jouer avec moi.  
On ne me parle pas.  
On m'ignore.**



**On se moque de moi.  
On me ridiculise.  
On me donne des surnoms méchants.**



**Au contraire, si j'ai des ami(es) avec qui je me sens bien et respecté (e), parfois on se dispute mais ça ne dure pas.**

**Ce n'est pas du harcèlement**



## Victime ou témoin? Que dois-tu faire?



### Suis les 3 "R"

**Si tu es victime :**

**Si tu es témoin:**

①

**R**econnaiss si tu es harcelé (e).



①

**R**econnaiss si un camarade est harcelé.

②

**R**ésiste aux agressions et dis STOP!



②

**R**efuse d'y participer!  
Soutien la victime.

③

**R**apporte et demande de l'aide.

③

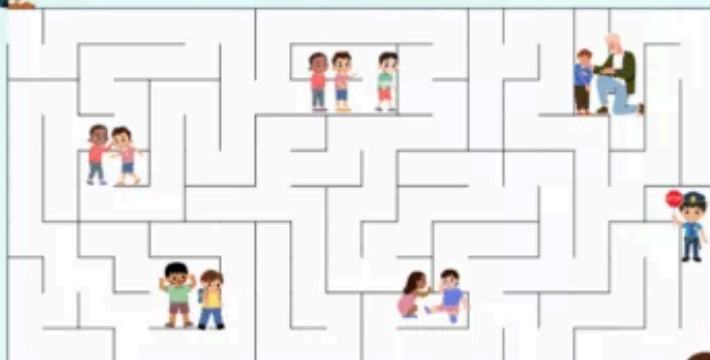
**R**apporte, pour protéger la victime.

**Brise la loi du silence!  
Adresse toi à:**

- ✓ Un adulte de confiance.
- ✓ Un membre de ta famille.
- ✓ Ton médecin.



**Aide Max à sortir du labyrinthe du harcèlement :**



**Qui contacter?**

**3018**

**n° vert national**

**Service et appel gratuit**



# Le harcèlométrè

Pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

## Ce camarade / cette personne :

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

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

Se moque de moi, me donne des surnoms méchants

Lance des rumeurs sur moi

Publie des choses qui me rabaissent sur les réseaux sociaux

Me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me fait du chantage, me menace

Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte

Me vole, me détériore et/ou me rackette mes affaires

Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

### 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.

### Ne reste pas isolé.e

Signale le à un adulte de ton entourage

### Ce comportement est inacceptable

Ce qui se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute.

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



### **Pour te faire aider**

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler 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)