

# CONSEILS AUX VICTIMES : COLLÉGIENS ET LYCÉENS

## HARCÈLEMENT : COMMENT PUIS-JE ÊTRE AIDÉ ?

Si vous subissez des violences verbales, physiques et/ou morales de façon répétée (bousculades, vols, surnoms méchants, insultes, moqueries, brimades...), vous êtes victime de harcèlement. Lorsque ces mêmes faits se déroulent sur les réseaux sociaux, par SMS ou par e-mail, on parle alors de cyberharcèlement. Personne ne doit subir cela, personne ne doit rester silencieux !

### Que pouvez-vous faire ?

#### Il faut en parler pour trouver des solutions !

- **Avec un adulte de votre établissement** en qui vous avez confiance (votre professeur principal, votre CPE, l'infirmier, l'assistant d'éducation, le conseiller d'orientation psychologue...). Ils peuvent vous aider.
- **Avec vos parents ou un membre de votre famille** : ils pourront vous conseiller et contacter l'établissement au besoin.
- **Avec les délégués de classe** : ils pourront en parler avec un adulte de l'établissement pour vous aider.
- **N'utilisez pas la violence, cela pourrait aggraver la situation.**

Lorsque vous en parlez, il est important d'expliquer dans les détails la situation que vous subissez. Le meilleur moyen de ne rien oublier est d'écrire l'ensemble des faits même s'ils semblent mineurs.

Notez par exemple la date, l'heure, les personnes présentes, la description des faits, leur répétition, vos réactions face à cette situation. Pensez également à conserver les preuves éventuelles du harcèlement subi, notamment sur les médias sociaux (capture d'écran...).

« Chaque enfant doit être protégé contre toutes les formes de violences. »

Convention internationale des droits de l'enfant, article 9

SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS À L'AISE POUR EN PARLER À QUELQU'UN DE VOTRE ÉTABLISSEMENT OU À VOTRE FAMILLE, VOUS POUVEZ TOUJOURS CONTACTER LE :

N° VERT NATIONAL « STOP HARCÈLEMENT » :

**0808 807 010**

Numéro gratuit depuis un téléphone fixe ou un portable et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)



SI LE HARCÈLEMENT A LIEU SUR INTERNET, VOUS POUVEZ AUSSI APPELER LE :

N° VERT NATIONAL « NET ÉCOUTE » :

**0800 200 000**

Numéro vert national : gratuit, anonyme, confidentiel et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h