



Réalisé par le Conseil Municipal des Enfants

Se respecter



S'écouter

# Stop au harcèlement

*Ensemble, on est plus forts !*



Se soutenir



# Qu'est-ce que le harcèlement ?

Le harcèlement, **c'est quand quelqu'un embête ou fait du mal à une autre personne de manière régulière et volontaire.** Cela peut se traduire par des moqueries, des insultes, de la violence physique, des rumeurs, des messages méchants...

## Que faire si tu es harcelé ?

- **Parles-en à un adulte de confiance** : tes parents, tes professeurs, le directeur...
- **Ne reste pas seul**, demande à un ami de t'accompagner.
- **Garde ton calme**, ne réponds pas par la violence.
- **Note ce qu'il s'est passé** : le jour, l'heure et ce qui a été dit ou fait.

## Et si tu vois quelqu'un se faire harceler ?

- Dis « stop » si tu t'en sens capable.
- Va chercher un adulte.
- Sois un ami : va parler à la personne, montre-lui qu'elle n'est pas seule.
- Ne te moque pas, même pour « rigoler ».

## Si tu es harceleur ?

Attention, tu peux être puni par la loi (les condamnations : jusqu'à 13 ans des mesures éducatives imposées par la justice, à partir de 13 ans tu risques la prison et des amendes lourdes).

## Contacts utiles

- **Le 30 18** : c'est une plateforme d'écoute dédiée au harcèlement scolaire. Des conseillers sont là pour t'écouter, t'orienter et, si besoin, signaler ta demande au référent harcèlement de ton département. Tu peux les appeler du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h.
- **L'association AAESMO** : c'est une structure proche de chez toi qui œuvre pour prévenir le harcèlement et soutenir tant les victimes que les auteurs. Tu peux les rencontrer ou les contacter par téléphone (03 87 63 80 40) et par mail ([secretariat@aaesemo.fr](mailto:secretariat@aaesemo.fr)).



[aaesemo.fr](http://aaesemo.fr)

# Les écrans c'est pas tout le temps et pas n'importe comment !

## Quelques conseils :

- **Avant 3 ans** : pas d'écrans.
- **De 3 à 6 ans** : 1 h par jour (20 min par session avec un adulte).
- **De 6 à 9 ans** : 2 h par jour (30 min avec un adulte à proximité).
- **Plus de 10 ans** (30 à 45 min par session, fixer le temps d'écrans avec les parents).
- **Sur internet on ne croit pas tout ce que l'on voit** : pas de réseaux sociaux avant 13 ans.
- **Sur internet on se protège** : on ne donne pas son nom de famille, son adresse ou ses informations personnelles.

### La règle des 4P :

- pas d'écrans le matin
- pas d'écrans pendant les repas
- pas d'écrans avant de s'endormir
- pas d'écrans dans la chambre.

# Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement, c'est comme le harcèlement dans la cour de récréation, mais sur un écran.

**C'est quand quelqu'un envoie des messages méchants, se moque, insulte, menace ou partage des choses blessantes sur une autre personne, encore et encore.**

## Des exemples de cyberharcèlement :

- Se moquer de quelqu'un dans un groupe de discussion.
- Envoyer des messages méchants ou blessants.
- Partager la photo d'une personne sans son accord pour la ridiculiser.
- Laisser des commentaires méchants sous une publication.
- Faire semblant d'être quelqu'un d'autre pour dire des choses cruelles.

## Que faire si tu es victime ou témoin de cyberharcèlement ?

- **Ne réponds pas aux messages méchants.**
- **Parles-en à un adulte de confiance** : tes parents, tes professeurs, le directeur...
- **Garde des preuves** en faisant des captures d'écran.
- **Bloque ou signale** la personne qui harcèle.