

GUIDE PRATIQUE

RÉAGIR FACE AU HARCÈLEMENT



**Seul(e), c'est difficile .
Ensemble, c'est possible !**

e-
enf
ance

30 18

Association reconnue d'utilité publique

Le harcèlement

Le **harcèlement** désigne une **violence répétée**, qu'elle soit **verbale, psychologique** ou **physique**, exercée **envers une personne** et caractérisée par un **déséquilibre de pouvoir** entre l'auteur et la victime.

Ces agissements répétés **fragilisent la santé mentale et physique** des enfants et adolescents et **peuvent** profondément **affecter leur bien-être**.

Lorsqu'il **se prolonge en ligne**, avec des messages, des images, des publications sur internet et les réseaux sociaux, on appelle cela du **cyberharcèlement**.

Cette **forme amplifie la souffrance** des jeunes et **dépasse** largement **le cadre de l'école et des activités périscolaires**.



Les différentes formes de harcèlement :

- **Verbales** : insultes, moqueries, rumeurs, humiliations. Des paroles blessantes, qui de manière répétée, peuvent affecter la santé mentale
- **Physiques** : coups, bousculades, pincements...
- **Sociales** : mise à l'écart, isolement social, exclusion d'un groupe d'amis ou d'activités
- **Psychologiques** : menaces, intimidations, chantage émotionnel, harcèlement moral subtil

Ces formes de harcèlement se nourrissent les unes des autres et leur impact devient dévastateur lorsque l'enfant se sent seul, sans soutien et sans issue.

Samuel Comblez

Directeur Général Adjoint e-Enfance / 3018

Ce que dit la loi :

Le harcèlement scolaire est un délit, puni par la loi d'une peine pouvant aller jusqu'à et 10 ans de prison et 150 000 € d'amende.

Le cyberharcèlement

Le **cyberharcèlement** est une **forme de harcèlement qui se déroule en ligne**, en utilisant les **moyens numériques actuels** (messaging, réseaux sociaux, blogs, forums, jeux en ligne, etc.).

Il repose sur les **mêmes mécanismes psychologiques que le harcèlement** : volonté d'humilier, d'exclure, de faire peur ou de rabaisser.

Ce qui change, c'est le mode d'expression les coups et les moqueries deviennent des messages, des images ou des vidéos, diffusés en ligne et les **spécificités du numérique peuvent rapidement aggraver la situation** :

- Les **contenus** peuvent être **vus** par un très **grand nombre de personnes** en **quelques secondes**
- Le harcèlement peut survenir à tout moment, **de jour comme de nuit**, le numérique prive la victime de tout espace de répit
- **L'anonymat** propre à Internet accentue le **sentiment d'impunité** des agresseurs et la **peur** de parler chez les victimes

1 / 5 jeune déclare avoir déjà été victime de cyberharcèlement.

*Étude online réalisée par l'Institut Audirep en mai 2025 pour l'Association e-Enfance/3018 avec le soutien de la Caisse d'Épargne.



Le cyberharcèlement peut prendre de nombreuses formes :

- **Messages insultants**, moqueries, menaces ou humiliations sur les réseaux sociaux, messaging, etc.
- **Incitations à la haine**, rumeurs, fake news
- **Partage d'informations personnelles** (photos, adresses, données privées) volées, modifiées ou détournées
- **Publication de photos ou vidéos** compromettantes, humiliantes ou à caractère sexuel, revenge porn
- **Envoi non sollicité de contenus** pornographiques ou violents
- **Piratage de comptes ou usurpation d'identité** pour tromper, insulter ou ridiculiser la victime, **arnaque**, sextorsion

Ce que dit la loi :

Le harcèlement en ligne est un délit, puni par la loi d'une peine pouvant aller jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende, lorsqu'il est commis sur un mineur. En France, un enfant est pénalement responsable à partir de 13 ans.

Repérer les signes

Ce que l'on peut observer :

Changement

de comportement

Votre enfant devient plus silencieux, irritable, s'isole, ou au contraire, se montre plus agressif.

Perte d'intérêt

Désengagement des activités qu'il appréciait auparavant (sport, musique, sorties).

Signes d'alerte !

Le harcèlement n'est **pas toujours visible ni facile à déceler**. Beaucoup d'enfants **gardent le silence**, par **honte**, par **peur** de décevoir, faire de la peine à ses parents, ou par **crainte** que parler n'aggrave la situation et entraîne des **représailles**. Le rôle des **parents** et des **adultes** est essentiel : **rester attentif** aux petits **changements de comportement** peut permettre de **détecter** plus tôt une **situation de mal-être**.

Changements liés aux écrans

Hyperconnexion ou au contraire, rejet du téléphone ou des réseaux. Votre enfant peut paraître tendu après avoir consulté son téléphone.

Peur d'aller à l'école

Demandes d'absences, anxiété à l'approche des cours, résultats scolaires en baisse, plaintes répétées le matin (maux de tête, maux de ventre).

Troubles physiques

Fatigue, variation d'appétit, troubles du sommeil, idées noires, pensées suicidaires.



L'impact du harcèlement

Le **harcèlement** peut avoir des **conséquences significatives** et **durables**, même lorsque les signes ne sont pas immédiatement visibles. Les **enfants victimes** ont souvent tendance à **intérieuriser leur souffrance**, ce qui complique l'identification de la situation et renforce progressivement la **détresse psychologique**.

Le harcèlement peut avoir des conséquences :

Psychologiques

- Anxiété, stress intense et tristesse persistante
- Isolement et repli sur soi
- Perte d'estime de soi et sentiment d'infériorité
- Symptômes dépressifs pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires

Physiques

- Troubles du sommeil, cauchemars ou insomnies
- Maux de ventre, de tête, fatigue chronique
- Somatisations liées à l'anxiété
- Automutilations

Scolaires

- Baisse des résultats, difficultés de concentration
- Absentéisme ou refus d'aller à l'école
- Désengagement des activités et perte de motivation



Ces **signaux** sont des **indicateurs d'alerte importants**. Ils traduisent souvent une souffrance psychologique réelle qu'il ne faut ni minimiser ni ignorer. **Identifier ces signes permet d'agir rapidement** et de soutenir l'enfant avant que la situation ne s'aggrave.

85% des jeunes victimes déclarent avoir ressenti une forte détresse psychologique.

*Étude online réalisée par l'Institut Audirep en mai 2025 pour l'Association e-Enfance/3018 avec le soutien de la Caisse d'Épargne.

Ressources :

Tester sa situation - [Quiz suis-je harcelé ?](#)
[Cyberharcèlement](#)



Comment agir en tant que parent ?

Si vous suspectez une situation de harcèlement :

Écoutez sans juger

Lorsque votre enfant commence à parler de ce qu'il vit, **accueillez sa parole** avec calme et bienveillance, sans le culpabiliser.

Encouragez la parole

Posez des **questions ouvertes** qui lui permettent de **mettre des mots sur ce qu'il vit** : "Que s'est-il passé exactement ?" "Comment tu t'es senti dans cette situation ?" "Qui était présent ?"

Notez les faits

Si vous **disposez de preuves** (messages, photos, captures d'écran, témoignages), **conservez-les sans les modifier** pour **documenter la situation** et faciliter la prise en charge.

Évitez de minimiser

Même si les **faits peuvent sembler mineurs** à vos yeux, ne les sous-estimez pas. **L'impact émotionnel** sur l'enfant est **réel**.

Contactez l'établissement

Informez le professeur principal, le CPE, l'infirmière scolaire, la direction ou le référent harcèlement. **L'école doit agir et protéger la victime** dès qu'un harcèlement est signalé. **Hors école** (conservatoire, club de sport, activité périscolaire...), informez le responsable ou la direction pour qu'ils prennent les mesures adaptées.

Soyez présent(e)

Pendant ou après un épisode de harcèlement, **le soutien de la famille et de l'entourage est essentiel**. Il aide l'enfant à **se reconstruire**, à **reprendre confiance** en lui et à **retrouver** une forme de **sérénité**. Le chemin vers la reconstruction peut être long, il demande du **temps**, de la **patience** et beaucoup **d'écoute**.

Durant cette période, l'enfant a besoin d'être **valorisé(e)**, de retrouver confiance en ses camarades, de reprendre une **vie sociale apaisée** et de retrouver du **plaisir** dans des **activités positives**.

Portez plainte si nécessaire : auprès de la police, de la gendarmerie ou du procureur de la République. Cette démarche peut être un **appui essentiel** pour protéger votre enfant et faire cesser le harcèlement, tout en constituant une **trace officielle des faits**.

Consultez un professionnel de santé si la souffrance persiste : *psychologue scolaire, médecin, Maison des Adolescents (MDA) ou centre médico-psychologique (CMPP)*. Ces accompagnements peuvent être un **appui précieux** pour l'enfant comme pour la famille.



Si vous suspectez une situation de cyberharcèlement :

Signalez et bloquez

les comptes et contenus sur les plateformes concernées.

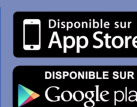


3018

Pour contacter le 3018 :

Par **téléphone** au 3018 ou par **tchat** sur l'**App 3018** et sur **3018.frs**.

*Accessible aux **personnes sourdes et malentendantes** et en **180 langues**.



Conservez toutes les preuves numériques

(captures, liens, identifiants des comptes).

Bon à savoir :

L'**App 3018** possède un **coffre-fort numérique** pour **stocker les preuves** de harcèlement et de cyberviolences **en toute sécurité**.

Contactez le 3018

Le **numéro national pour les victimes de harcèlement et violences numériques** et leurs familles :

- **Gratuit, anonyme et confidentiel**, le service est accessible par téléphone, tchat sur 3018.fr ou via l'application mobile.
- Une **équipe de professionnels** (psychologues, juristes et travailleurs sociaux) est à l'écoute **7j/7 de 9h à 23h** et propose des solutions adaptées à chaque situation.
- Désigné **1er signaleur de confiance** par l'Arcom, le 3018 peut intervenir pour **faire supprimer rapidement** les comptes et contenus préjudiciables en ligne.

Bon à savoir :

Si votre **enfant** est impliqué(e) comme **auteur(e)**, gardez le **dialogue ouvert**. Comprendre ne veut pas dire excuser, il s'agit **d'accompagner le changement et la prise de conscience**. Si vous avez besoin de conseils, le 3018 est aussi là pour vous accompagner.



Prévenir le harcèlement

Quelques règles et ressources pour protéger et accompagner votre enfant :

À la maison



- Offrez un **espace de parole et d'écoute rassurant** et sans jugement
- Favorisez les discussions** sur les émotions, les relations, le consentement, le respect de la différence
- Sensibilisez aux bons usages du numérique** : respect de la vie privée, du droit à l'image, à la diffusion, des mots, des images et du consentement
- Établissez des règles claires** sur le temps d'écran, les horaires, les plateformes autorisées et la confidentialité

À l'école



- Participez aux **actions de prévention** proposées par l'établissement scolaire
- Échangez** avec les enseignants et la communauté éducative
- Renseignez-vous sur le **programme PHARe**, qui vise à prévenir et traiter le harcèlement à l'école
- Encouragez la venue d'associations** comme e-Enfance / 3018 dans les établissements scolaires et périscolaires de vos enfants

En ligne



- Parlez** ouvertement **des réseaux sociaux** et de leurs usages
- Posez-lui des questions** sur ce qu'il fait en ligne ("Tu as vu quoi sur Tiktok aujourd'hui?"), tout en respectant sa vie privée
- Apprenez** à signaler, bloquer et demander de l'aide en cas de problème, pour pouvoir accompagner votre enfant si besoin
- Adaptez les règles selon l'âge** et la maturité : la prévention commence dès les premiers usages numériques
- Mettez en place un **contrôle parental**.

Ressources utiles

Le 3018 : Numéro national, **gratuit, anonyme et confidentiel** pour toutes questions sur le harcèlement et les violences numériques.

Programme PHARe : enseignants, élèves et familles pour prévenir et agir contre le harcèlement : Référents harcèlement.

Le site internet et l'App 3018 : e-enfance.org : informations et ressources, contact avec le [3018](http://3018.org).

En parler, c'est déjà agir.

À la **maison**, à l'**école**, dans les **activités périscolaires** ou en **ligne** : **chaque adulte** peut agir pour prévenir le harcèlement. **Ensemble**, faisons de l'école et des espaces de vie quotidienne des lieux où le **respect** et la **solidarité** règnent.



Harcèlement Violences numériques Prévenir - Accompagner - Agir

3018, le numéro national pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques

anonyme . gratuit . confidentiel
7j/7 de 9h à 23h

Contactez le 3018



App 3018



Tchat



Téléphone



+ disponible en 180 langues

Télécharger l'App 3018



Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

Le 3018 est opéré par

e-Enfance
Association reconnue d'utilité publique