



# Des messages te blessent ? Suis-je harcelé ?

Coche ce qui t'arrive, et ce que tu ressens. Au dos : tes premiers pas, et à qui en parler.

## Le cyberharcèlement, c'est quoi ?

Des propos ou des comportements méchants **qui se répètent** : insultes, rumeurs, mise à l'écart, menaces, quelqu'un qui se fait passer pour toi. Sur internet, ça va vite et loin, et ça te suit partout, même chez toi.

### Ce qui m'arrive

- ☐ On m'envoie des insultes, des messages méchants ou des menaces.
- ☐ On fait circuler des rumeurs sur moi.
- ☐ On me met à l'écart exprès.
- ☐ Quelqu'un se fait passer pour moi : un faux compte à mon nom.
- ☐ On a publié mon adresse, mon numéro ou une photo de moi sans mon accord, ou on menace de le faire.
- ☐ **Ça recommence, encore et encore.**

### Ce que je ressens

- ☐ Je dors mal, je suis fatigué.
- ☐ Mon téléphone me stresse.
- ☐ J'ai envie de rester seul.
- ☐ J'y pense tout le temps.
- ☐ Je perds confiance en moi.
- ☐ **Je me sens en danger.**

## Une case cochée ? Parles-en à un adulte de confiance.

Plusieurs cases, et ça se répète : ça ressemble à du cyberharcèlement. Tu n'as pas à rester seul avec ça.

**Ce n'est jamais ta faute. En parler, c'est une preuve de force.**



# On me harcèle : mes premiers pas

Quatre gestes, dans cet ordre. Tu n'as pas à tout faire seul : un adulte de confiance peut t'aider.

1

## Je garde les preuves

Je fais des captures d'écran, avec la date, avant de bloquer.

2

## Je coupe le contact

Je bloque la personne, partout. Je signale le message ou le compte : c'est anonyme.

3

## Je me confie

À une personne de confiance : un parent, un adulte de mon école ou de mon collège.

4

## Je protège mes comptes

Profil privé, commentaires filtrés, messages limités. Je revérifie mes paramètres de temps en temps : ils changent souvent.

C'est la méthode des **4C** : Conserver les preuves, Cesser le contact, Confier, Configurer ses comptes.

## À qui en parler

- **Un parent, un adulte de ton école ou de ton collègue.**
- **La brigade numérique de la Gendarmerie** : conseils, signalement, plainte.
- **Pharos** : signaler en ligne un contenu illicite.
- **SOS Écoute : 05 30 30** : gratuit et anonyme, quelqu'un t'écoute et t'aide.
- **Urgence : le 17 (police, gendarmerie). Idées noires, santé : le 15 (SAMU).**

Tout le pas à pas, et le rôle des parents : l'affiche « **Je suis harcelé : que faire ?** »