

## 10

CONSEILS CONTRE LE  
HARCÈLEMENT Si tu es victime Si tu es témoin**1 Se Confier****N'aie pas honte ou peur des représailles**

N'hésite pas à parler à un adulte de l'école, à tes parents, à ton grand frère ou à ta grande sœur. Il ne faut jamais laisser la situation perdurer.

**2 Se Protéger****Sur les réseaux sociaux**

N'évoque jamais ta vie privée en détail et réfléchis avant de partager des photos. Garde tes mots de passe confidentiels, car ce sont des données très personnelles.

**3 Signaler un Abus****Sur les réseaux sociaux**

Tu as la possibilité de signaler un contenu abusif et de "bloquer" les amis qui ne respectent pas les règles. Les comptes des agresseurs peuvent également être bloqués.

**4 Téléphoner****Numéro gratuit**

Si tu es victime de harcèlement à l'école, tu peux appeler le numéro gratuit «Non au harcèlement».

**5 Porter Plainte****Pour les cas les plus graves**

Il est envisageable de déposer une plainte contre l'auteur du harcèlement. C'est à tes parents, en tant que tes représentants légaux, de prendre cette initiative.

**6 Soutenir****Ne pas mettre à l'écart**

Les élèves qui subissent du harcèlement sont souvent exclus. Évite de contribuer à cet isolement et prends l'initiative d'engager la conversation avec eux.

**7 Ne pas rire****Ne pas participer même silencieusement**

S'il n'a plus de "majorité silencieuse" ou un public riant en sa faveur, l'agresseur cessera probablement ses brimades. Les témoins ont un rôle crucial à jouer dans la lutte contre le harcèlement scolaire.

**8 Témoigner et parler****Ne reste pas silencieux**

Si tu observes une situation de harcèlement, parles-en à un délégué de classe ou à un adulte de l'école. Les médiateurs peuvent contribuer à résoudre le conflit.

**9 Ne pas participer****Briser la chaîne du harcèlement**

Si tu reçois un message ou une photo humiliante à diffuser, la meilleure chose à faire est de le supprimer plutôt que de le partager avec tes amis.

**10 Comprendre****Et convaincre**

Si un harceleur est présent parmi tes amis, essaye de le raisonner et de comprendre les raisons de son comportement. Causer du tort aux autres peut également être un signe de détresse intérieure.