

Les mots blessent
autant que les coups.
Tu as le pouvoir de dire
NON !

M'HARCÈLE PAS !







TABLE DES MATIÈRES

04

C'est quoi le harcèlement ?

05

Le triangle du harcèlement

06

Les formes de harcèlement et comment les repérer

07

Focus sur le cyberharcèlement

08

BD exposant une situation de harcèlement

14

Point de vue de la cible

15

Quelques conseils

16

Point de vue du témoin

17

Que faire ?

18

Point de vue de l'auteur

19

Comment changer ?

20

Point de vue des écoles et des professionnels

21

Point de vue de la famille

22

À toi de jouer !

24

Quelques adresses et sites pour t'aider

26

Infor jeunes, c'est quoi ?

C'est quoi le harcèlement ?

Le harcèlement est un **ensemble d'actes et/ou de comportements répétitifs et incessants**, perpétrés par un **auteur** sur une **cible** dans le but de nuire à sa tranquillité, son bien-être ou sa dignité.

Il se définit par quatre caractéristiques principales :



L'intention de nuire

L'auteur agit de manière malveillante et délibérée, même si l'intention n'était pas négative au départ.



La répétition des faits dans le temps

Les violences ou actes se répètent sur une période prolongée.



Le déséquilibre des forces (dominant/dominé)

Une personne en position de force impose sa volonté à une personne plus vulnérable, qui a du mal à mettre fin à la situation.



La loi du silence

Le fait de se taire et de ne pas agir permet au harcèlement de perdurer.

Que dit la loi ?

Le harcèlement est **puni par la loi** et considéré comme une **infraction**. L'article 442 bis du Code pénal dispose :

*Quiconque aura harcelé une personne alors qu'il savait ou aurait dû savoir que ce comportement affecterait gravement la tranquillité de la personne visée, sera **puni d'une peine d'emprisonnement de quinze jours à deux ans et d'une amende de cinquante euros à trois cents euros**, ou de l'une de ces peines seulement.*



Le triangle du harcèlement

Ce triangle aide à **comprendre le fonctionnement du harcèlement**. La situation se maintient tant que les trois rôles sont présents. Pour modifier la dynamique ou **stopper le harcèlement**, il faut qu'**un des participants change son comportement** ou se retire.

L'AUTEUR

Il n'existe pas de profil type, mais certains **points communs** sont souvent observés :

- ▶ **Vécu scolaire négatif.**
- ▶ Difficulté à **gérer ses émotions** et **manque d'empathie.**
- ▶ Sentiment d'**impunité.**
- ▶ Comportement **intimidant** pour renforcer son assurance.
- ▶ **Minimisation** des faits (« c'est pour rire »).
- ▶ **Recherche du soutien** du groupe par le rire.



LE PUBLIC (LES TÉMOINS)

Trois types de témoins :

- ▶ **Témoin passif** : Ne réagit pas, par peur ou insécurité. Il applique la loi du silence.
- ▶ **Témoin actif** : Encourage l'auteur et agit à ses côtés.
- ▶ **Témoin agissant** : Défend la cible, seul ou avec d'autres, ou demande de l'aide.

LA CIBLE

Il n'y a pas de profil type. Toute différence peut devenir un prétexte au harcèlement.

Elle peut :

- ▶ Avoir **du mal à se défendre** face à un auteur soutenu par les témoins.
- ▶ Ressentir de la **peur**, de la **honte**, et ne **pas oser parler.**
- ▶ Se sentir **abandonnée** et souffrir de **détresse** ou de **dépression.**

Les formes de harcèlement



VERBALE

Insultes, moqueries, rumeurs, intimidation, exclusion



PHYSIQUE

Pousser, pincer, contraindre, intimidation, exclusion



DISCRIMINATOIRE

Exclusion, intimidation
Idées d'exemples : moqueries liées à l'identité, à l'origine, religion, orientation sexuelle



NUMÉRIQUE

Cyberharcèlement via SMS, réseaux sociaux



MATÉRIELLE

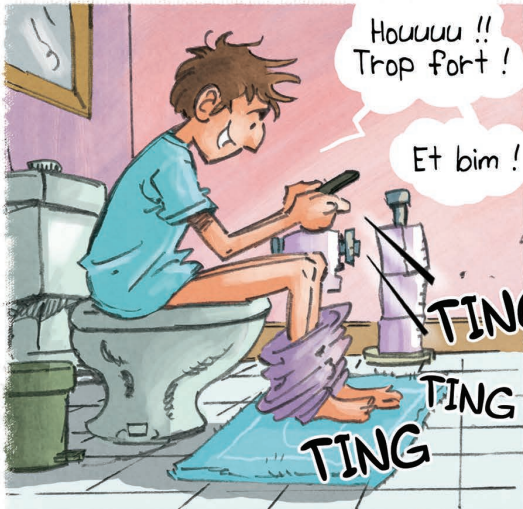
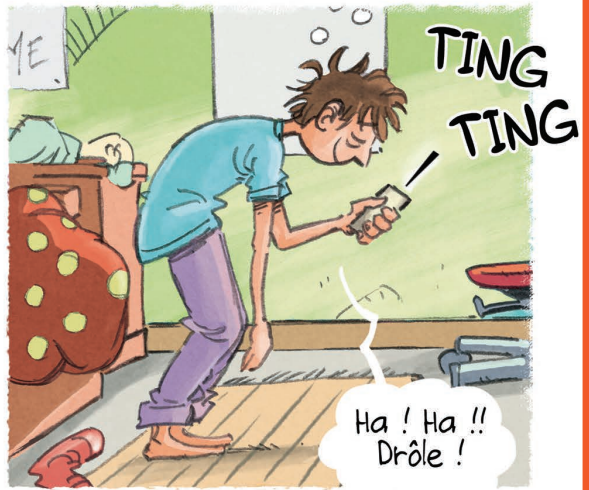
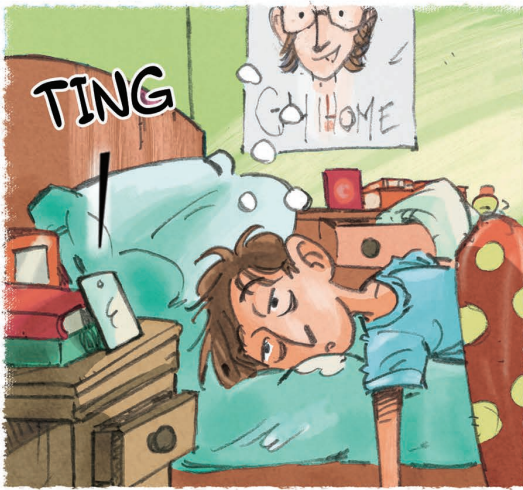
Vols, racket, objets cachés



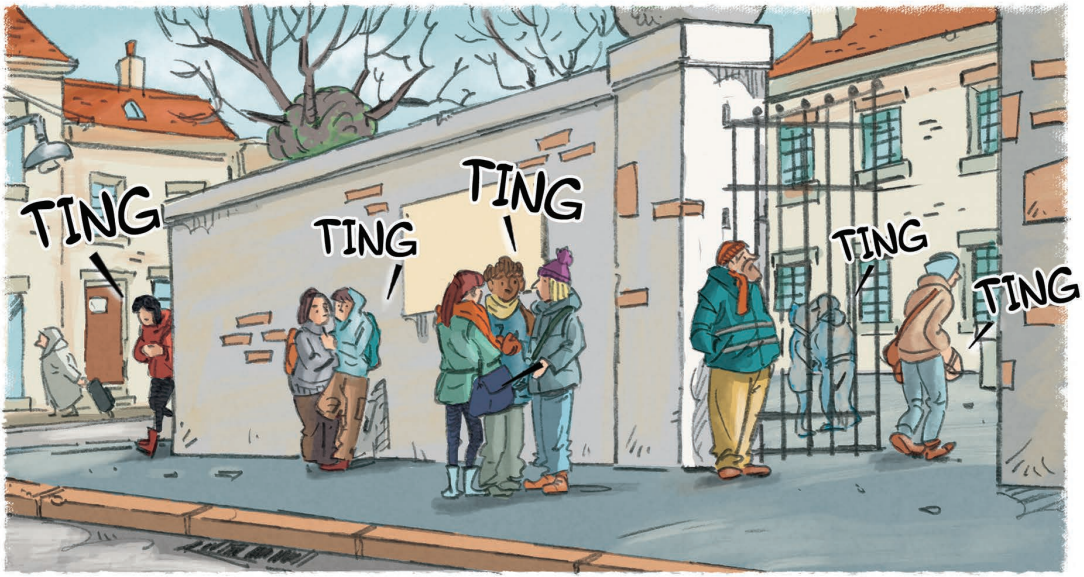
SEXUELLE

Attouchements, propos sexistes











Groin !
Groin !!

Comment
elle s'est faite
clashée !!

TÊTE
DE
PORC !!

Groin !
Groin !!

?





DRIIIIIING

Chloé ?

Tu ne sembles pas très en forme aujourd'hui ?



Souhaiterais-tu m'en parler ?

Non...
Non merci...



Salut Chloé !
Ça a pas l'air d'aller ? Tu veux qu'on discute ?



Non ! Non !
Tout va bien !



J'en peux plus...
je vais craquer.

TING



Je me sens si seule...
J'aimerais être invisible !

TING
TING



Si seulement quelqu'un
pourrait m'aider...

Tu es la cible de harcèlement ?



Tu n'es **pas seul-e** !

Ce que tu vis est **grave** — et tu as **le droit d'en parler**.

Si tu es insulté-e, exclu-e, menacé-e, frappé-e ou humilié-e à l'école ou en ligne...

➔ **Ce n'est jamais de ta faute. Tu mérites le respect, la sécurité et le soutien.**

Ne reste pas seul-e

- ▶ Le silence ne protège pas — il enferme.
- ▶ Tu as le droit d'être aidé-e, écouté-e, défendu-e.
- ▶ Il existe des personnes et des lieux pour t'aider à sortir de cette situation.

Ce que tu peux faire maintenant

- ▶ Parle à un adulte de confiance : professeur, éducateur, parent, agent du CPMS...
- ▶ Signale ce que tu vis : à l'école ou via des services spécialisés.
- ▶ Entoure-toi de personnes bienveillantes : amis, famille, coach, chef scout...
- ▶ Prends soin de toi : fais ce qui te fait du bien — respire, écris, dessine, marche...
- ▶ Demande un soutien psychologique si tu te sens dépassé-e.



Où trouver de l'aide en Brabant wallon ?

- ▶ Infor Jeunes Bw
- ▶ Écoute Jeunes 103
- ▶ Écoute 107
- ▶ AMO (Actions en Milieu Ouvert)
- ▶ Victime.be
- ▶ ASBL Les Mots de TOM
- ▶ Le CRIH ASBL
- ▶ Archipel
- ▶ 112 en cas d'urgence
- ▶ Childfocus 116000
- ▶ Ligne de prévention suicide 0800/32.123

Tu as le droit d'être respecté-e.



Tu n'as rien à te reprocher.

Tu mérites d'être en sécurité, entouré-e et écouté-e.





TIENS !
PRENDS ÇA !!!

BIM !!



Arrête !
On dirait Max
avec Chloé...



Hé !? Abuse pas,
je suis pas aussi
terrible !!

La pauvre !
Qu'est-ce qu'elle a
encore pris ce matin...



Aujourd'hui,
Max est encore
monté d'un level !



Ça devient chaud,
faudrait peut-être
faire quelque
chose ?



?

Oooh !
DouceMENT,
faut bien
y réfléchir !



C'est pas trop notre
affaire... vaut mieux
pas s'en mêler !



Ouais... Limite, on rigole
pour faire comme
les autres... Et Max
nous fichera la paix !!



Moi, j'peux plus
rester sans rien
faire...

Tu as été témoin de harcèlement ?



Tu peux faire **la différence** !
Être témoin, c'est déjà **être concerné**.
Tu as vu quelqu'un se faire insulter, exclure, frapper ou humilier ?
Même si tu n'as rien dit ou fait... tu as **un rôle à jouer**.

➔ **Tu peux choisir d'agir.**

Se taire, c'est laisser faire

- ▶ **Rire ou détourner le regard**, c'est encourager l'auteur.
- ▶ **Se taire par peur**, c'est compréhensible... mais cela **laisse la cible seule**.
- ▶ Parler, ce n'est **pas "balancer"** — c'est **être un·e allié·e**.



Ce que tu peux faire maintenant

- ▶ **Parle à un adulte de confiance** : professeur, éducateur, parent...
- ▶ **Signale ce que tu as vu** : même anonymement, ton témoignage peut tout changer.
- ▶ **Soutiens la cible** : un mot gentil, une présence, un geste... ça compte.
- ▶ **Ne participe pas, même passivement** : ne partage pas, ne rigole pas, ne cautionne pas.
- ▶ **Mobilise d'autres témoins** : à plusieurs, on est plus forts pour dire STOP.

Où trouver de l'aide en Brabant wallon ?

- ▶ Infor Jeunes Bw
 - ▶ Écoute Jeunes 103
 - ▶ Écoute 107
 - ▶ AMO (Actions en Milieu Ouvert)
 - ▶ MJ (Maisons de Jeunes)
 - ▶ Kolibri App
- ▶ Un témoin agissant peut aussi déposer plainte à la police.

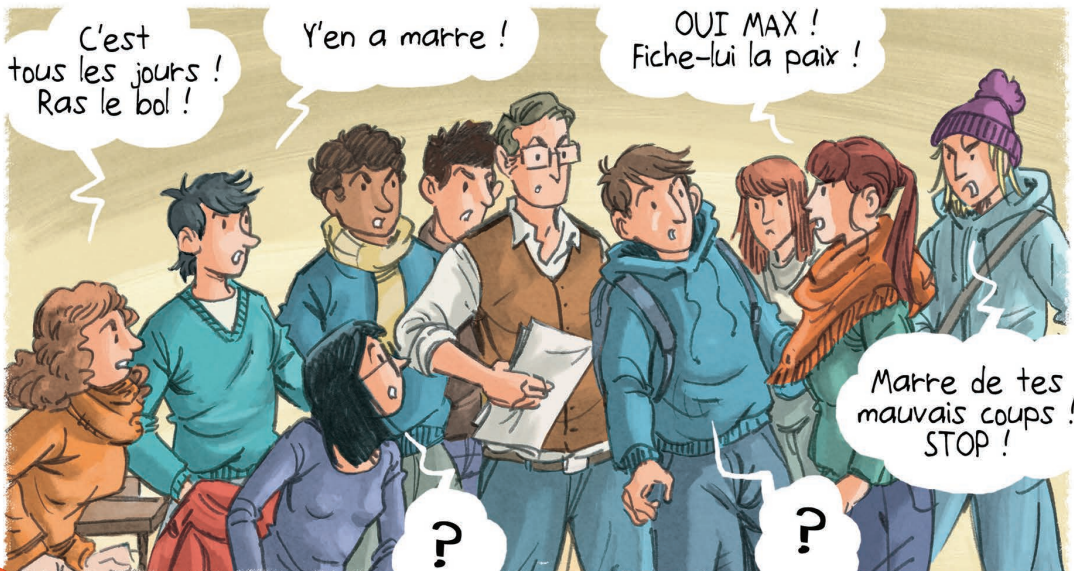
➔ **Pense à bien constituer ton dossier avec des preuves (captures, témoignages, etc.)**

Tu peux être celui ou celle qui dit STOP!



Le harcèlement s'arrête quand quelqu'un ose parler. Et ce quelqu'un... ça peut être toi.





Pourquoi parler aux auteurs de harcèlement ?



Le harcèlement n'est pas seulement une souffrance pour la cible — c'est aussi **un signal** qu'il y a un **malaise** chez celui ou celle qui le commet.

Si tu te reconnais dans certains comportements (moqueries répétées, mises à l'écart, menaces...), il est important de **comprendre pourquoi** tu agis ainsi et **comment tu peux changer**.

Tu n'es pas « le méchant »

➔ Mais tes actes ont des conséquences

- ▶ Tu n'es **pas défini·e** par tes **erreurs**.
- ▶ Ce que tu fais peut **blessar profondément** quelqu'un, même si ce n'est **pas ton intention**.
- ▶ **Reconnaître ses torts**, c'est faire preuve de **courage**, pas de faiblesse.

Ce que tu peux faire pour changer

- ▶ **Parle à un adulte de confiance** (professeur, parent, éducateur) : tu ne seras pas jugé·e, mais soutenu·e.
- ▶ **Demande un accompagnement psychologique** : comprendre ses émotions, c'est la clé pour mieux agir.
- ▶ **Excuse-toi sincèrement** si tu en as la possibilité — cela peut aider à réparer.
- ▶ **Éloigne-toi des groupes** qui encouragent le harcèlement : tu peux choisir un autre chemin.
- ▶ **Apprends à gérer tes frustrations** autrement : sport, art, écriture... il existe des moyens sains d'exprimer ce que tu ressens.

Tu peux devenir un·e allié·e

Changer, c'est aussi **aider les autres** à ne pas tomber dans le harcèlement :

- ▶ **Interviens** quand tu vois une **situation injuste**.
- ▶ **Encourage** le **respect** et **l'inclusion**.
- ▶ Sois un **modèle de bienveillance**.

Rappelle-toi :

Le harcèlement a **des conséquences juridiques**.

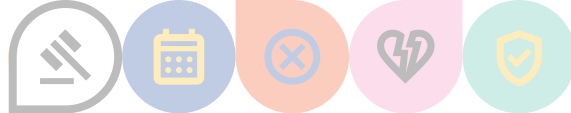
La loi **sanctionne** les comportements de harcèlement. En parler, c'est aussi prévenir des situations qui peuvent aller trop loin.



Où trouver de l'aide en Brabant wallon ?

- ▶ Infor Jeunes Bw
- ▶ Écoute Jeunes 103
- ▶ Écoute 107
- ▶ AMO (Actions en Milieu Ouvert)
- ▶ MJ (Maisons de Jeunes)

Point de vue des écoles et des professionnels



Sans surprise, l'école occupe **une place centrale** dans le quotidien des jeunes. C'est souvent le **lieu où naissent** et se développent les **situations de harcèlement**. Il est donc essentiel que **tous les acteurs** de l'établissement scolaire — enseignants, CPMS, PSE, éducateurs — **se mobilisent activement**.

Les signes à repérer

Certains **comportements** peuvent révéler un **mal-être** lié à une situation de harcèlement :

- ▶ **Changements** de comportement soudains
- ▶ **Chute des résultats** scolaires
- ▶ **Désintérêt** pour les activités scolaires ou extrascolaires
- ▶ **Manifestations somatiques** (maux de ventre, maux de tête, fatigue...)

Il est important de **bien connaître** les élèves et d'**observer** attentivement ces signaux. Un échange bienveillant avec le jeune est essentiel pour **comprendre l'origine** de ces comportements.



Ressources utiles

Voici quelques sites, plateformes et ressources pour vous accompagner :

+ Accrochons-nous

Plateforme dédiée au décrochage scolaire, à la santé mentale et à l'accompagnement des jeunes victimes de harcèlement.

 accrochons-nous.be

+ ASBL RPH - Réseaux Prévention Harcèlement

Outils, conseils, acteurs du réseau pour prévenir et agir

 le-rph.be

Prévenir le harcèlement

Des **actions concrètes** peuvent être mises en place de manière préventive :

- ▶ Créer des **espaces de parole** où les jeunes peuvent s'exprimer librement (écrit, oral, dessin, théâtre...).
- ▶ Proposer des **outils d'expression** : documents avec des options comme « Je veux que quelqu'un m'aide » / « Oui, mais j'ai peur » / « Non », accompagnés d'une boîte aux lettres dédiée.
- ▶ Utiliser des **outils numériques** : via Smartschool ou l'application Cyberhelp permet aux jeunes victimes de cyberharcèlement d'enregistrer des contenus sur leur téléphone. Ces éléments sont directement transmis à l'équipe éducative et peuvent servir de preuve.

+ Stop Harcèlement

Outils et ressources pour lutter contre le harcèlement

 stopharcèlement.eu

+ Télé-Accueil 107

Numéro d'écoute anonyme et confidentiel

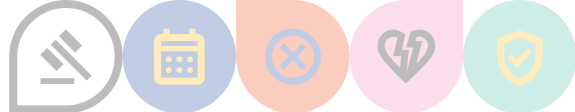
 tele-accueil.be

+ Les CPMS

Présents dans les écoles, ils offrent un espace d'accueil, d'écoute et de dialogue pour les jeunes et leurs familles.

→ *Service gratuit et soumis au secret professionnel.*

Point de vue des parents, de la famille et des proches



Agissez avec **écoute**, **ouverture** et **bienveillance**. Ne **minimisez pas** ou **n'ignorez pas** les comportements de votre enfant : ils peuvent être les **signes** d'une situation de **harcèlement** ou d'un profond **mal-être**. Le **respect**, l'**écoute**, la **compréhension**, la **protection** et la **disponibilité** sont essentiels pour qu'un jeune se sente en confiance et puisse se livrer.

Signes à repérer

Certains comportements peuvent révéler une souffrance liée au harcèlement :

- ▶ **Sommeil** : difficultés d'endormissement, cauchemars
- ▶ **Comportements changeants** : irritabilité, isolement, agressivité
- ▶ **Estime de soi** : perte de confiance, dévalorisation
- ▶ **Thymie** : idées noires, pensées suicidaires
- ▶ **Troubles alimentaires** : perte d'appétit, boulimie, anorexie
- ▶ **Élan vital** : désintérêt pour les activités habituellement appréciées, repli sur soi

Être présent, c'est déjà aider

Votre rôle est essentiel. En étant attentif·ve, disponible et ouvert·e au dialogue, vous pouvez faire une réelle différence dans la vie d'un jeune en détresse.



+ Kolibri App

Si votre enfant est témoin de harcèlement ou de violence à l'école et souhaite aider sans s'exposer, cette application lui permet d'envoyer une alerte à une personne de confiance. Celle-ci pourra intervenir auprès de l'établissement pour protéger les cibles.

+ Les médiateurs scolaires

Dans les écoles secondaires, ils interviennent pour résoudre les conflits entre élèves, familles et professionnels de l'école.

✉ mediationscolaire@cfwb.be

+ Le site YAPAKA

Propose des informations et des outils sur la prévention de la maltraitance et le soutien aux enfants.

🌐 www.yapaka.be

+ Écoute École

Écoute, conseiller les enseignants et familles confrontés à des situations de conflits, violences ou harcèlements.

☎ [0800 95 850](tel:080095850)

À toi de jouer!

Découvre ces situations inspirées du quotidien. Ton défi : identifier le type de harcèlement, la place de chacun et les bons conseils pour réagir.

Situation 1

« J'ai vu une situation où une fille bousculait et insultait tout le temps les mêmes garçons, alors qu'ils demandaient à avoir la paix. Je ne savais pas toujours quoi faire, ni quelle place prendre au moment des disputes... Même si je voulais faire quelque chose je ne savais pas quoi faire... »

▶ **Type de harcèlement :**

▶ **Position de la personne :**

▶ **Conseils :**

Situation 2

« La jeune fille arrivait à l'école, et suite à une histoire qui circulait et que je faisais circuler, je me suis mise à l'insulter devant les autres... Une partie de mes amis m'ont suivie... Et même si je savais que c'était mal, pendant un peu de temps, j'étais la plus forte et je n'étais pas une moins que rien. »

▶ **Type de harcèlement :**

▶ **Position de la personne :**

▶ **Conseils :**

Situation 3

« Un jour on a essayé de me raser les sourcils pour que je sois plus belle »

▶ **Type de harcèlement :**

▶ **Position de la personne :**

▶ **Conseils :**

Situation 4

« Dans le bus, une bande de garçons s'en prenait toujours à cette fille un peu forte... Ils s'en étaient déjà pris à moi auparavant alors pour éviter que ça ne recommence, je me suis mise à rire et à insulter cette fille avec eux. »

► Type de harcèlement :

► Position de la personne :

► Conseils :

Rappelle-toi du triangle présenté précédemment : à ton avis, quel rôle joue chacun de ces personnages ?



Récapitulatif des ressources utiles contre le harcèlement

Près de chez toi

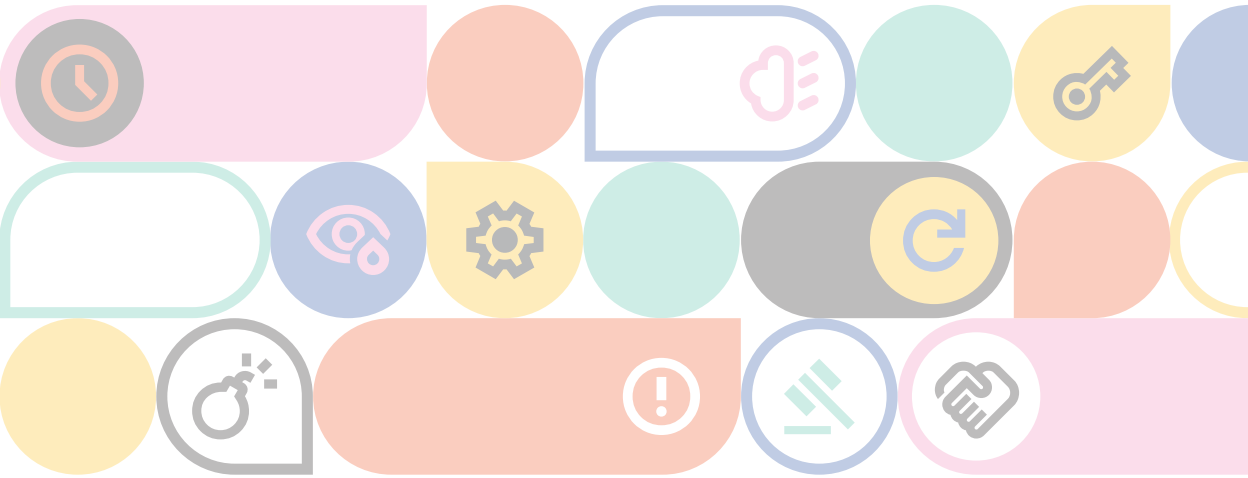
- + **Infor Jeunes**
Centre d'information jeunesse
 www.inforjeunes.be/centre
- + **AMO (Aide en Milieu Ouvert)**
Accompagnement de proximité
 www.aidealajeunesse.cfwb.be
- + **Centres de planning familial**
Relations, sexualité, bien-être
 www.monplanningfamilial.be
- + **MJ (Maisons des Jeunes)**
Accueil, rencontre, expression
 www.ccbw.be/reseau-partenaire/collectif-des-mj-du-bw
- + **Police**
En cas d'urgence ou de danger
 101
 www.police.be

Dans ton école

- + **CPMS**
Centre Psycho-Médico-Social
 www.wbe.be/soutien/centres-pms
- + **Médiateurs scolaires**
Gestion des conflits
 mediationscolaire@cfwb.be
 www.enseignement.be/mediation

En ligne ou par téléphone

- + **Écoute Jeunes 103**
Numéro gratuit pour les jeunes
 103
 www.103ecoute.be
- + **Télé Accueil 107**
Écoute anonyme et gratuite
 107
 www.tele-accueil.be
(Également disponible par chat ou SMS)
- + **Victime.be**
Soutien aux victimes
 www.victimes.cfwb.be



+ Stop Harcèlement
Outils et accompagnement

 +32 486 89 17 95

 www.stopharcèlement.eu


+ Cyber-Help
Appli scolaire via Smartschool

(Application payante pour les écoles, accessible aux élèves dont l'établissement en dispose.)

+ Kolibri App
Alerte anonyme pour témoins

 www.kolibriapp.com

+ Child Focus
Protection des enfants


 116 000

 www.childfocus.be

+ Accrochons-nous
Santé mentale, décrochage scolaire

 www.accrochons-nous.be

+ Yapaka
Prévention de la maltraitance

 www.yapaka.be

+ Prévention Suicide
Soutien psychologique


 0800 32 123

 www.preventionsuicide.be

+ ASBL RPH
Réseau Prévention Harcèlement

 www.le-rph.be

+ Un pass dans l'impasse
Soutien en détresse

 081 77 71 50

 www.un-pass.be

Tous ces services sont là pour toi : pour t'écouter, t'accompagner et t'aider à trouver des solutions concrètes. Que ce soit à l'école, en ligne ou dans ta vie quotidienne, il y a toujours des personnes prêtes à t'apporter du soutien. Tu n'es pas seul-e et tu ne dois pas rester seul-e face au harcèlement.

INFOR JEUNES, c'est quoi ?

**INFOR
JEUNES**
BRABANT WALLON



Tu as une question, un doute, un souci, un projet ou simplement des envies ?

➔ **Pousse la porte d'un centre Infor Jeunes !**

Tu y trouveras une **information fiable, actualisée et adaptée** à tes besoins dans tous les domaines qui te concernent :

🎓 École

💼 Travail

✈️ Voyage

💖 Amour

⚖️ Justice

🎮 Loisirs

🤝 Relations

Un accueil personnalisé

Les équipes d'Infor Jeunes sont là pour **t'écouter, t'informer et t'accompagner** dans tes démarches. Tu peux aussi :

- ▶ Participer à des **ateliers** (ex. : permanences CV).
- ▶ Profiter d'un **espace calme** pour travailler.
- ▶ Emprunter des **livres** ou recevoir du **matériel scolaire** gratuitement.

Il y a bien un Point Jeunesse près de chez toi

Pour qui ?

- ▶ Pour tous les jeunes **entre 12 et 26 ans**.
- ▶ Accueil **gratuit, anonyme et sans rendez-vous**.

Où nous trouver ?

Tu peux :

- ▶ Te rendre dans l'une de nos **permanences** dans le Brabant wallon.
- ▶ Nous contacter par **mail, téléphone** ou sur les **réseaux sociaux**.
- ▶ Nous croiser lors d'une **animation dans ton école** ou d'un **événement local**.



🖱️ www.ijbw.be

📷 [inforjeunesbrabantwallon](https://www.instagram.com/inforjeunesbrabantwallon)

📘 [facebook.com/inforjeunesbw](https://www.facebook.com/inforjeunesbw)

✉️ info@ijbw.be

En plus, Infor Jeunes Bw a plusieurs **offres de services** pour faire face au harcèlement. Que vous soyez **jeunes, parents, professionnels** ou juste sensibles à la thématique, vous pouvez trouver des ressources dans notre **mallette pédagogique**.

ANIMATIONS

FORMATION
JEUNES
AMBASSADEURS

VIDÉOS DE
PRÉVENTION :
TÉMOIGNAGES

CINÉ-
DÉBATS

CONFÉRENCES

VIDÉOS
D'INFORMATIONS
PAR LES JEUNES
ET POUR LES
JEUNES

Mallette
Harcèlement

JEU
PÉDAGOGIQUE

FORMATION
POUR DES
PROFESSIONNELS



Nos offres évoluent constamment alors n'hésitez pas à nous contacter ou à vous rendre sur ww.ijbw.be ou sur nos **réseaux sociaux**.

Le **harcèlement à l'école**, ce sont des insultes, des humiliations, des messages blessants... Un **quotidien douloureux** pour des jeunes comme Chloé, qui perdent peu à peu confiance et espoir.

Mais alors... **Que faire ? À qui en parler ? Comment s'en sortir ?**

Cette brochure raconte l'histoire de plusieurs adolescents confrontés au harcèlement. Elle montre que, même lorsque tout **semble sans issue**, il existe **toujours une solution**, un **geste**, une **écoute**, une **aide** qui **peut tout changer**.

Découvre leur parcours et interroge-toi : et toi, **que ferais-tu à leur place ?**
Peut-être es-tu déjà concerné.e...



Cette brochure a été réalisée avec le soutien de nos partenaires engagés contre le harcèlement scolaire.