

Manuel à l'usage de

ceux qui intimident

sans s'en rendre compte

Première partie : Vas-tu te découvrir intimidateur ?

Deuxième partie : As-tu conscience de ce que vit une personne harcelée ?

Troisième partie : Es-tu capable de changer ?

EMC - 5^e5 - 2025 - 2026

Première partie :

Vas-tu te découvrir intimidateur ?

Harcelé(e) ou pas ?

Répond aux questions et essaie de t'imaginer dans la peau des personnages et dans la cour.

1ère question :

Bryan fait tomber son plat dans la cantine, que fais-tu ?

- ★ . Tu rigoles de lui pendant plusieurs jours
- . Tu ne rigoles pas, car tu vis la même chose
- ◆ . Je finis mon plat, il est trop bon
- . Je rigole avec celui qui a rigolé en premier

2e question :

Bryan se fait insulter, que fais-tu ?

- . Tu le sais, mais tu ne le dis pas, car ce sont tes amis
- ◆ . Tu ne fais rien, tu lui passes devant
- . Tu pars en courant, car tu n'as pas envie qu'ils te le refassent
- ★ . Tu l'insultes pendant plusieurs jours

3e question :

Bryan a une coupe de moine, que fais-tu ?

- ◆ . Tu t'en fiches, tu vas finir ta partie de foot
- ★ . Tu lui touches le crâne jusqu'à ce qu'il change de coupe
- . Tu pars en courant, car tu vas chez le même coiffeur
- . Tu rigoles avec tes potes

4e question :

Bryan lâche une caisse en classe, que fais-tu ?

- . Tu rigoles de lui aux insultes que ton pote lui lance
- ◆ . Tu te bouches le nez
- ★ . Tu l'appelles Proutman pendant longtemps
- . Tu te tais, car toi aussi, on t'appelle comme ça

5e question :

Bryan n'est pas très intelligent, que fais-tu ?

- ★ . Tu le traites de débile
- ◆ . Tu t'en fiches
- . Les moqueries de ton pote sur Bryan sont trop drôles
- . Tu pars, car on t'embête aussi, car tu as de mauvaises notes

6e question :

Bryan ne vient plus à l'école, que fais-tu ?

- . Tu sais que c'est à cause de ton pote, mais tu ne vas pas le dire
- ◆ . Tu t'en fiches, car tes potes sont là
- ★ . Tu es déçu, plus personne à embêter
- . Tu n'as plus trop envie de venir, toi non plus, à cause de certains élèves

RESULTATS

Si tu as le plus de :

● = Tu es harcelé(e)

Tu subis peut-être des moqueries, des insultes ou des comportements qui te mettent mal à l'aise. N'hésite pas à en parler à un adulte de confiance, à un professeur ou à un proche.

◆ = Tu es neutre

Tu n'es ni acteur ni victime du harcèlement. Cependant, rester indifférent peut parfois laisser la situation continuer. Tu peux aider en soutenant les personnes concernées.

■ = Tu es complice

Même si tu ne participes pas directement au harcèlement, rire, encourager ou ne rien dire peut contribuer à faire durer la situation. Chacun peut agir pour l'arrêter.

★ = Tu es harceleur

Tes comportements ou tes paroles peuvent blesser les autres. Il est important de réfléchir aux conséquences de ses actes et de traiter chacun avec respect et bienveillance.

Deuxième partie : As-tu conscience de

ce que vit une personne harcelée ?

Vraiment ?



Emmie, Laura, Charlie, Malak

Le Harcèlement, Parlons-en !

Nous allons voir ce que vous savez sur ce sujet avec ce quiz#

1) Qu'est-ce que le harcèlement ?

- A. Ce sont des gens trop sensibles.
- B. Ce sont des moqueries répétées par la même personne.
- C. Un groupe d'amis qui font des blagues.

2) Quel est le taux de harcèlement relevé au collège en 2023 ?

- A. 54%
- B. 23%
- C. 13%

3) Es-tu capable de nommer les 4 types de harcèlement ?

.....
.....

4) Pourquoi un harceleur harcèle-t-il une personne (plusieurs réponses possibles) ?

- A. Il en a subi lui-même
- B. C'est de la méchanceté pure
- C. C'est pour rigoler

5) Jusqu'où peut mener le harcèlement (plusieurs réponses possibles) ?

- A. Au suicide
- B. À l'isolement
- C. À l'amusement

La minute info

Qu'est-ce que le harcèlement ?

C'est une violence qui peut provenir de préjugés sur le physique, les origines, la façon de s'habiller, de parler etc. **On parle de harcèlement scolaire lorsque cette violence est répétitive** avec une intention de nuire dans un cadre scolaire.

Nous avons demandé à un éducateur son point de vue.

« Le harcèlement pour moi, c'est un comportement répété qui va toucher l'intégrité physique, psychologique d'un autre individu. »

Il y a-t-il plusieurs types de harcèlement ?

Oui, en effet il existe 4 types de harcèlement :

- **Le harcèlement physique** : bousculer, donner des coups, empêcher de passer, ...
- **Le harcèlement verbal** : se moquer, insulter, rabaisser, répandre des rumeurs
- **Le cyber harcèlement** : envoyer des messages menaçants ou insultants, publier des photos/vidéos sans autorisation, humilier sur les réseaux sociaux ou groupe de discussion.
- **Le harcèlement sexuel** : faire des remarques ou blagues sur le corps, diffuser des rumeurs sur la vie amoureuse ou sexuelle, envoyer des messages ou photos à caractère sexuel.

Chacun d'entre eux est très impactant sur une personne et peut pousser peu importe le type de harcèlement au suicide ou à la mutilation*.

*Se porter des blessures à soi-même pour oublier les problèmes (dans notre cas le harcèlement)

Généralement l'harceleur harcèle quelqu'un car il l'a subi auparavant par le passé des violences dont le harcèlement. Qu'il répercute alors sur sa victime.

Mots croisés et Maux croisés

						3			5	
	1			2				1 4		6
2										
		3								
	4									

Horizontal :

1 : Appel de détresse

2 : Violence répétitive physique, verbale ou psychologique avec l'intention de faire mal et d'isoler la victime

3 : Briser le silence

4 : synonyme d'intervenir

Vertical

1 : Contraire de bien

2 : Remarquer

3 : Synonyme de signaler

4 : Sans aide

5 : Négation

6 : Arrêt

Réponses page 12

Quiz

1. Quel est le numéro à appeler si tu es victimes de harcèlement ?

3113.

3018.

1234.



Le numéro à appeler si tu es victime de harcèlement est le 3018. Ce numéro est gratuit et tu peux garder l'anonymat. Si tu n'oses pas en parler à une personne n'hésite pas à appeler.

2. Quel est le pourcentage d'élèves harcelé à l'école primaire en 2023 ?

35%.

50%.

65%.



Dans toute la France, 35% des élèves du primaire sont harcelés ou confrontés au harcèlement en tant que témoins ou intimidateur. C'est 37% des lycéens. C'est énorme, si tu le vois, il faut en parler.

3. Numérote les propositions dans l'ordre chronologique de 1 à 6 en suivant le processus du harcèlement.

... L'élève ne veut plus venir à l'école.

... Les moqueries deviennent quotidiennes et plusieurs élèves y participent.

... L'élève commence à se sentir seul(e), triste ou rejeté(e).

... Un ou deux élèves font régulièrement des remarques sur son apparence ou sa personnalité.

... L'élève en parle à un adulte de confiance ou à un camarade qui l'aide.

... L'élève perd confiance en lui/elle et n'ose plus se défendre.



Ordre attendu : 5,2,3,1,6,4. Le harcèlement ne commence pas toujours par des actes graves. Souvent, il débute par de simples moqueries ou remarques. Lorsqu'elles se répètent et que personne n'intervient, la situation peut rapidement s'aggraver.

Témoignage d'une victime

Quand tout cela est-il arrivé ?

Tout cela est arrivé en primaire. Ça a commencé par *de petites insultes*, puis cela a pris de grandes proportions

Sur quoi l'harceleur se moquait-il de toi ?

L'harceleur *se moquait* de mon physique. Il ne faisait que *me rabaisser* devant tout le monde, en disant que je n'étais pas comme eux. Donc je complexais et je ne comprenais pas pourquoi ils me disaient des choses comme ça alors que, de base, je ne leur avais rien fait. *J'étais leur cible.*

T'ont-ils déjà frappé ?

Non, jamais. Ce n'étaient « que » des insultes, mais ils *me rackettaient*, cassaient mes affaires et se moquaient... *Et personne ne disait rien... (silence)*

À quel moment t'es-tu dit : « Stop, il faut que j'en parle » ?

J'ai dit stop au moment où ils ont cassé un objet qui m'appartenait et avait une grande valeur sentimentale pour moi. *J'en ai parlé* à mes parents, et ils ont agi.



Le harcèlement laisse des traces. En parler, c'est déjà commencer à se protéger.

Adam, Alexis, Marius, Lina

Case 1 : Le début
Léa arrive au collège, heureuse.
Mais un groupe d'élèves commence
à se moquer d'elle chaque jour. Elle
se sent de plus en plus seule et
triste.



Case 3 : Quelqu'un remarque
Thomas, un camarade de classe,
voit que Léa va mal. Il décide de lui
parler et de l'écouter sans juger.



Case 5 : Ensemble plus forts
Grâce au soutien de ses amis et des
adultes, Léa va mieux. La classe a
appris l'importance de la
bienveillance. Chacun peut agir
contre le harcèlement !



Case 2 : La souffrance
Léa ne dort plus bien, elle a mal au ventre
avant d'aller à l'école. Elle n'ose plus
parler à personne. Le harcèlement fait
très mal, même sans coups.



Case 4 : Demander de l'aide
Ensemble, Thomas et Léa vont voir un
adulte de confiance. Parler, c'est la
première étape pour que les choses
changent. On n'est jamais seul !

Isaac, Jibril, Mohamed, Yanis



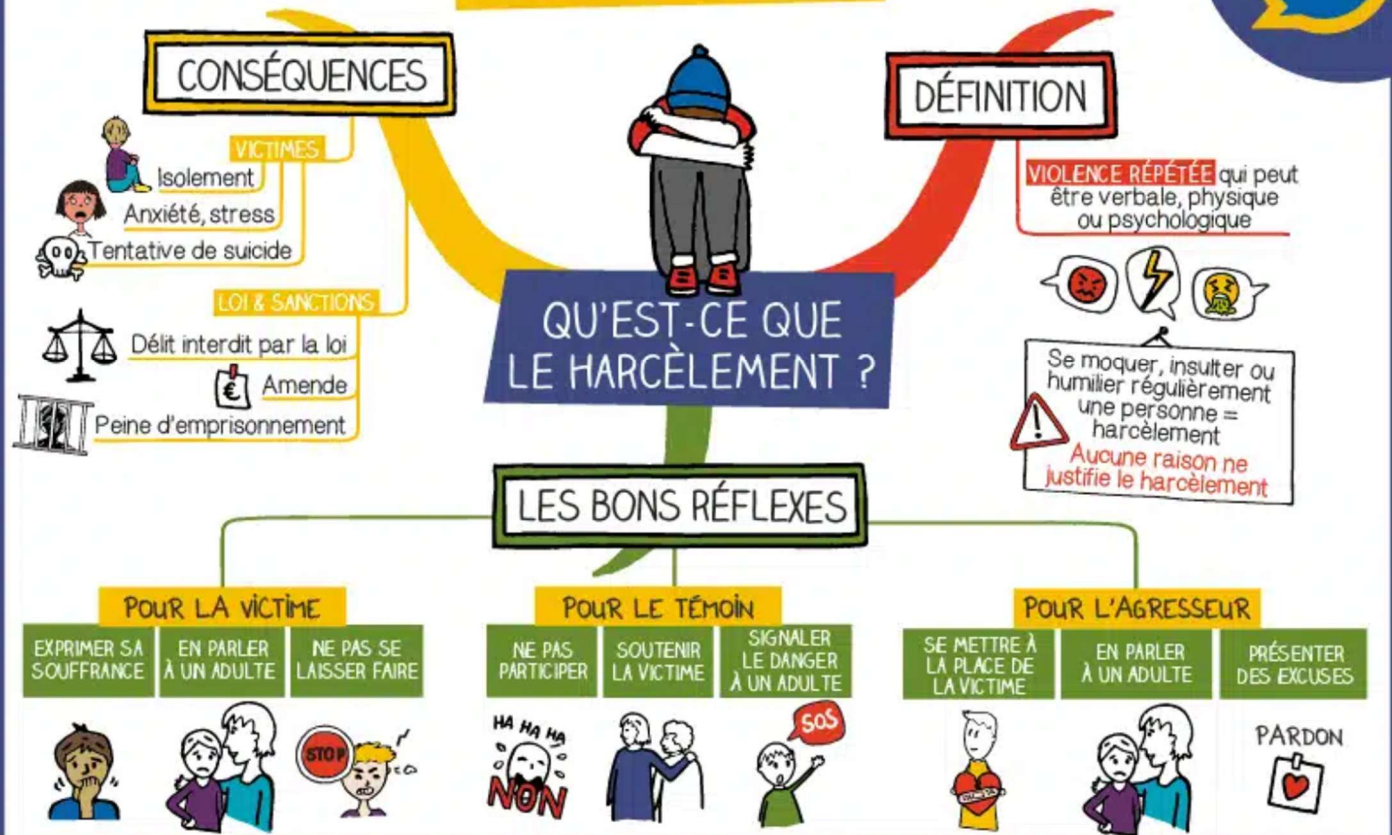
Si tu es témoin ou victime : parle à un adulte de confiance !

						3A			N	
	1M			2R		L		1 S 4	O	6S
2H	A	R	C	E	L	E	M	E	N	T
	L			P		R		U		O
				E		T		L		P
		3P	A	R	L	E	R			
				E		R				
	4A	G	I	R						

MES CARTES MENTALES



HARCÈLEMENT SCOLAIRE



Mes cartes mentales.fr

Et voilà, maintenant, tu sais parfaitement comment agir, comment réagir !

Le Harcèlement,
C'EST QUOI ?
EXPLIQUÉ PAR
SOLIDARBOY

Le Harcèlement,
c'est par
exemple
« embêter »
(insulter ou
taper).



Les Harceleurs ont des comportements bêtes et ne font pas attention aux gens
De plus, le harcèlement peut-être par messages (cyberharcèlement). Il peut-être
aussi physique (pousser, taper) et verbal (moqueries, ...)

Il faut en parler à un
adulte ou des amis !

QUE FAIRE SI ON EST
HARCELÉ ?





ce que ressent la victime



T'es moche,
sale intello



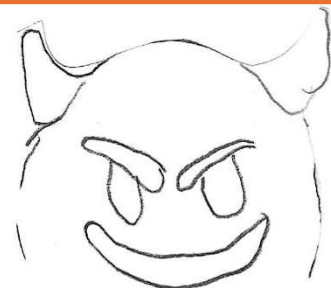
J'en ai
marre

Ce qu'il ressent :
force, puissance

Ce qu'il ressent :
tristesse, peur, rejet

Ce qu'il doit faire :
EN PARLER

ce que ressent l'harcéleur



Troisième partie :

Es-tu capable de changer ?

Défi : Mes 4 semaines pour être meilleur(e) !



Semaine 1 : fais 5 compliments par jour jusqu'à la fin de la semaine.

Semaine 2 : ne te moque pas des gens et maîtrise ton humour.

Semaine 3 : aide au moins une personne en difficulté dans l'établissement que ce soit dans son travail scolaire ou en passant du temps avec des personnes isolées.

Semaine 4 : fais un bilan de tes 4 semaines (préparation d'un discours devant toute la classe pour montrer que ça t'a aidé à devenir meilleur(e) et que tu as changé positivement).

C'est bon ? Ton défi est terminé, tu te sens apte à aider les autres, à tourner la page et devenir meilleur(e) ?

Game over ? Si tu n'as pas réussi ton défi tu n'es pas peut-être pas une bonne personne, mais le pire **c'est que maintenant tu le sais !** Tu risques d'être exclu(e) de l'établissement définitivement, tu aurais pu détruire des vies. **En revanche, rien ne t'empêche de recommencer ce défi !**

Action ou vérité pour harceleur(se).

1ère étape :

- Si tu as choisi action : Essaie de rester tout(e) seul(e) dans la cour, comme à la cantine, pour te mettre dans la peau d'une victime
- Si tu as choisi vérité : Est-ce que tu t'es déjà moqué de quelqu'un ?

Tu as franchi à la première étape ?

Voici la 2^e étape :

- si tu as choisi action : Essaie de retenir ta colère et de ne frapper personne pendant une semaine.
- Si tu as choisi vérité : As-tu déjà envoyé un message malveillant sur les réseaux ?

Super ! Te voilà à la 3^{ème} étape :

- Si tu as choisi action : Essaie de ne pas écouter les rumeurs et parles-en à un adulte.
- Si tu as choisi vérité : As-tu déjà propagé une rumeur pour nuire à quelqu'un ?

Allez, C'est la dernière !

- Si tu as choisi action : Ne juge pas les gens sur leurs vêtements ou sur leur niveau de vie.
- Si tu as choisi vérité : Est-ce que tu t'es déjà moqué(e) des vêtements ou du niveau de vie d'une personne ?