

**RETROUVEZ LE PETIT LIVRET
AU FORMAT DIGITAL !**



Livret de 17 pages

LE PETIT LIVRET

**POUR COMPRENDRE, AGIR ET PRÉVENIR
TOUTE FORME DE HARCÈLEMENT**

conçu par les psychologues de My Family Up

Créé en l'honneur de la journée nationale du 09 novembre pour la lutte contre le harcèlement



My Family Up est engagé dans la lutte contre toutes formes de harcèlement, c'est pourquoi nous avons développé ce "petit livret" à destination, **des parents, des enfants et des professionnels :**

SOMMAIRE

ARTICLE - Harcèlement : le comprendre, le détecter et savoir agir

FOCUS - le cyberharcèlement

CONSEILS - Parents : comment prévenir le harcèlement ?

TIPS - Sensibilisez les enfants aux réseaux sociaux

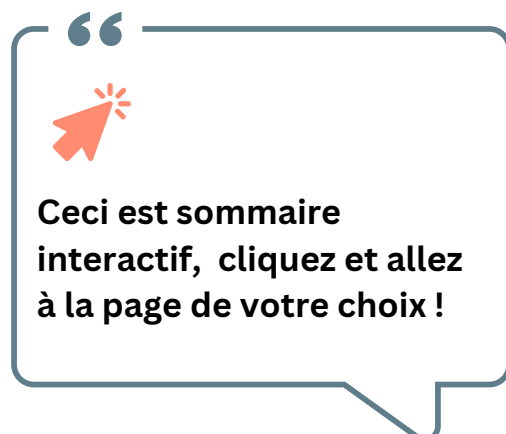
TIPS - Des contenus pour vous aider à parler et sensibiliser au harcèlement

AFFICHE - Que faire en cas de harcèlement ?

INFOS - Harcèlement scolaire, ce que dit la loi

SOLUTIONS -

- pour les parents 
- pour les enfants
- pour les professionnels
(UN PETIT CADEAU VOUS Y ATTEND)



ARTICLE

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : LE COMPRENDRE, LE DÉTECTER, AGIR

En France on compte entre **800.000 et 1 million** d'élèves victimes de harcèlement, soit entre 6 à 10% d'entre eux. Certaines formes de harcèlement sont visibles, d'autres plus difficiles à détecter. En tant que parent, il faut pouvoir les connaître pour les repérer, et **c'est précisément ce que nous allons aborder dans cet article.**

Premièrement, reprenons ensemble la définition du harcèlement :

DÉFINITION:

« Le harcèlement en général représente un enchaînement d'agissements hostiles répétés, qui vise à affaiblir psychologiquement la personne qui en est la victime. Ces agissements hostiles peuvent être des violences verbales répétées tout autant que des violences physiques ou psychologiques.»

Les caractéristiques du harcèlement en milieu scolaire sont les suivantes :

- La violence
- La répétitivité
- L'isolement de la victime



Le harcèlement se fonde **sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques**, telles que (*liste non-exhaustive*) :

- L'apparence physique (*poids, taille, couleur ou type de cheveux ...*)
- Le sexe, l'identité de genre (*garçon jugé trop efféminé, fille jugée trop masculine, sexisme*), orientation sexuelle ou supposée
- Un handicap (*physique, psychique ou mental*)
- Un trouble de la communication qui affecte la parole (bégaiement/bredouillement)
- L'appartenance à un groupe social ou culturel particulier
- Des centres d'intérêts différents

„ Le harcèlement prend différents aspects selon l'âge et le sexe et se caractérise souvent par un effet de groupe qui en aggrave les effets. „

LA TRIADE DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE :



Identifier les acteurs d'une situation de harcèlement est une première étape cruciale pour mieux appréhender la situation, son contexte et adopter le comportement adapté pour agir.

Les 3 acteurs à identifier sont :

- le bourreau,
- la victime
- et les témoins.

Les situations propices au harcèlement :

1

Lorsque le climat scolaire de l'établissement est dégradé : c'est alors aux adultes d'intervenir afin de créer une ambiance propice à de bonnes relations entre les élèves et entre les adultes et les élèves.

2

Lorsque les situations de harcèlement sont mal identifiées par l'équipe éducative : il est indispensable que les sanctions soient adaptées et éducatives afin que les parents et les élèves ne soient pas démunis face au signalement d'une situation de harcèlement.

DÉTECTER LES SIGNES DE HARCÈLEMENT



D'une manière générale, les victimes de harcèlement se dévalorisent et ont **une image négative** d'elles-mêmes. Leur manque de confiance en soi leur donne l'impression d'avoir des compétences sociales inférieures aux autres. Ces victimes sont **souvent déprimées** ou présentent des attitudes dépressives.

En résumé, voici les principaux signes du harcèlement, qui peuvent être visibles chez l'enfant :

- Le manque d'estime de soi
- L'état de déprime
- Les conduites addictives
- Chute des résultats scolaires et affaires scolaires abîmées



En plus de ces caractéristiques dont vous pouvez être témoin dans votre quotidien de parent, il existe d'autres éléments **observables au sein de l'établissement scolaire** :

- Élève isolé,
- Élève qui mange seul ou dont les camarades se lèvent lorsqu'il s'installe pour l'éviter, par exemple,
- Élève moqué/insulté/victime d'agressions physiques,
- Élève qui se rapproche des adultes sans leur en parler,
- Élève qui se cache dans un lieu de l'établissement, ou qui s'y retrouve enfermé.

FOCUS

LE CYBERHARCÈLEMENT

20 % des jeunes, du CE2 à la terminale, ont déjà été confrontés au cyberharcèlement, une statistique alarmante qui souligne l'ampleur du problème. Alors que le monde en ligne continue de s'étendre et de devenir un espace incontournable pour les jeunes, il est impératif de comprendre les aspects complexes du cyberharcèlement, de sensibiliser sur ses dangers, et de fournir aux jeunes les outils nécessaires pour se protéger.

DÉFINITION:

« Le **cyberharcèlement** est le fait de recevoir des messages répétés dont le contenu est teinté de menaces, d'insultes ou de chantage. Les auteurs de ces messages peuvent aussi [...] exiger une rencontre ou demander des informations privées.»

(Source : LA CNIL)

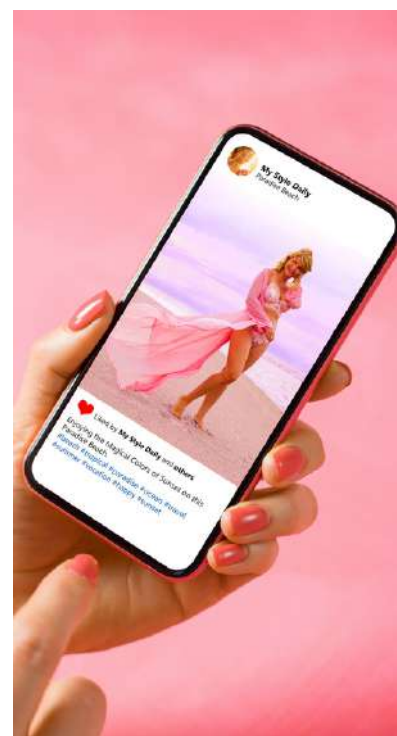
Le cyberharcèlement a souvent été associé au harcèlement en le décrivant comme une prolongation des violences dans le monde virtuel.

Les différentes formes de cyberharcèlement :

- L'usurpation d'identité
- Les moqueries, insultes et agressions virtuelles à caractère sexuel
- Le happy slapping : correspond à la mise en ligne de vidéos compromettantes sur la victime désignée
- Discours haineux et/ou les propos diffamatoires concernant la victime publiés en ligne sur les différents réseaux sociaux
- Le « Revenge porn » : mise en ligne de photos intimes sans l'accord de la personne

Sur quels canaux est-il présent ?

Le cyberharcèlement apparaît sur les canaux suivants : e-mails, messageries instantanées, SMS et réseaux sociaux.



CONSEIL

PARENTS : COMMENT PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ?

Il existe des techniques pour libérer la parole d'un enfant ou d'un adolescent.

En tant que parent, gardez à l'esprit que **chaque parole à une conséquence** et qu'en fonction de l'âge de l'enfant, ces paroles peuvent le désarmer facilement.

Ces techniques reposent sur **l'écoute et ses différentes formes**.

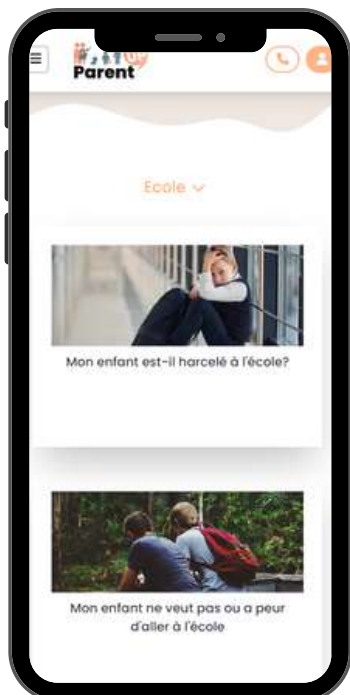
L'une d'elle se démarque et se trouve être la forme d'écoute la plus adaptée pour libérer la parole de votre enfant, de sa propre initiative : il s'agit de l'écoute active.

Le tout est de parvenir à créer un **climat de confiance** et de savoir aborder les sujets tabous. En cas de doute sur les comportements de votre enfant, faites-vous confiance et engagez la communication par le biais de l'écoute active.

Si l'inquiétude persiste, My Family Up sera là pour vous répondre **et vous aider à faire face**.

VOTRE INQUIÉTUDE PERSISTE ?

VOTRE ENFANT VOUS A AVOUÉ QU'IL ÉTAIT HARCELÉ ?



Consultez Parent'UP : la psychologie en ligne spécialisée dans la psychologie de l'enfant et l'accompagnement parental

2 façons pour consulter l'expertise psychologique

1 **Consultez notre IA**, des réponses 24h/24, un 1er diagnostic psychologique vous sera donnée pour répondre à vos doutes + une méthode psycho-éducative inclus pour agir au mieux en tant que parent adapté à la situation vécu par votre enfant.

2 **Prenez rendez-vous** avec l'un de nos psychologues

i **Consultations remboursables**
selon votre organisme de Mutuelle

Consultez Parent'UP ! Faites un clic droit sur le lien et "ouvrir dans un nouvel onglet"



TIPS

SENSIBILISEZ LES ENFANTS AUX RÉSEAUX SOCIAUX :

En posant ces questions, vous encouragez les enfants à réfléchir de manière critique à leurs comportements en ligne, tout en favorisant une utilisation responsable et positive des réseaux sociaux.

Qu'est-ce que vous aimez partager en ligne et pourquoi ? :

Encouragez les jeunes utilisateurs à réfléchir à leurs motivations derrière le partage de contenu en ligne et à comprendre l'impact potentiel de ce partage.



Avez-vous déjà rencontré des situations inconfortables en ligne ? :

Incitez-les à parler de leurs expériences en ligne, en particulier s'ils ont déjà rencontré des interactions négatives ou des situations de cyberharcèlement, **et ce, même s'ils n'étaient pas concernés.**



Savez-vous comment protéger votre vie privée en ligne ? :

Abordez les aspects de la confidentialité en ligne et demandez s'ils savent comment protéger leurs informations personnelles et limiter l'accès à leurs profils.

Savez-vous comment identifier les contenus inappropriés en ligne ? :

Discutez des types de contenu inapproprié et encouragez-les à signaler tout contenu préoccupant qu'ils pourraient rencontrer sur les réseaux sociaux.

Est-ce que vous vous sentez bien après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux ? :

Explorez avec les enfants, les effets émotionnels de l'utilisation des réseaux sociaux et encouragez-les à partager leurs sentiments après avoir navigué en ligne.

Qu'est-ce que vous pensez de l'importance de traiter les autres avec respect en ligne ? : Mettez l'accent sur l'importance du respect en ligne et encouragez-les à réfléchir à la manière dont leurs propres actions peuvent influencer les autres sur Internet (les commentaires, les messages privés...).



Passez-vous trop de temps sur les réseaux sociaux ? :

Discutez de l'importance de limiter le temps passé sur les réseaux sociaux et proposez des stratégies pour gérer **de manière adaptée**, l'utilisation du temps en ligne.



POUR ALLER PLUS LOIN :

Découvrez l'article de nos psychologues [“Un bruit qui court”](#)



Faites un clic droit sur le lien et “ouvrir dans un nouvel onglet”

TIPS

DES CONTENUS POUR VOUS AIDER À PARLER ET SENSIBILISER AU HARCÈLEMENT :



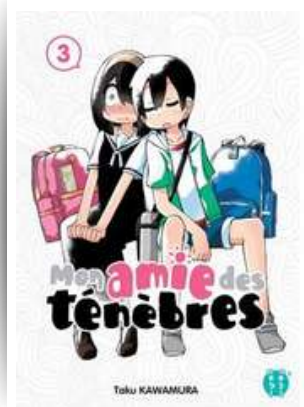
Un **livre magnifiquement illustré** pour parler du harcèlement au plus jeunes. C'est l'histoire de Hérisson qui arrive dans sa nouvelle école. La maîtresse le présente à ses élèves. Mais... Hérisson ne ressemble à aucun autre élève. Une bonne occasion de réfléchir en famille sur les mauvaises attitudes parfois faites de façon anodine.

À PARTIR DE 4/5 ANS.



Cette **courte BD** parle du harcèlement à l'école vécu par la jeune Lili. On y découvre le pouvoir destructeur des mots et la nécessité de se défendre. On aime particulièrement les pages à la fin, qui posent des questions ouvertes au petit lecteur, pour amorcer une réflexion.

À PARTIR DE 7 ANS.



Un **manga de 12 tome** pour parler de harcèlement ! C'est l'histoire d'un jeune garçon qui n'hésite pas à se lier d'amitié avec une jeune fille introvertie victime de moqueries quotidiennes. Une histoire pleine d'humour qui pousse les enfants et les adolescents à dépasser les apparences, et à faire fi du regard des autres.

À PARTIR DE 9 ANS.

TIPS

DES CONTENUS POUR VOUS AIDER À PARLER ET SENSIBILISER AU HARCÈLEMENT :



Un **livre romancé adoptant trois points de vue (victime, témoin, harceleur)**. La rentrée en sixième n'est pas toujours facile. Dès le premier jour, Ralph fait de Lana son bouc émissaire et tous les moyens sont bons pour la tourmenter quant à Zélie, elle, préfère regarder ailleurs. Tour à tour, les 3 prendrons la parole.

À PARTIR DE LA 6ÈME.



Un **roman devenu incontournable depuis la sortie sur Netflix de son adaptation en série TV**. Une lecture éprouvante mais très juste. Le roman retrace la descente aux enfers de la jeune Hannah. Jay Asher raconte sans concession comment la rumeur, le regard des autres, l'effet boule de neige et les conséquences d'actes qui se suivent et s'additionnent peuvent conduire une ado à se sentir seule face à son mal être.

À PARTIR DE LA 3ÈME.

DES CHANSONS CONTRE LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

« Tom » - Bilal Hassani

« Fragile » - Soprano

« Je cours » - Kyo

« L'effet de masse » - Maëlle

« Petite Emily » - Keen'v

QUE FAIRE EN CAS DE HARCÈLEMENT ?



SI TU LE VIS

1 PARLES-EN

Partage ce que tu vis à un adulte ou à un référent harcèlement : un parent, un enseignant, un conseiller scolaire ou tout autre adulte en qui tu as confiance. **Il est important de ne pas garder tes émotions pour toi.**

Parles-en à des amis de confiance : ils peuvent te soutenir et t'aider pendant cette période difficile.

Appelle le 3018 : c'est un numéro gratuit mis en place par le gouvernement, tu seras guidé et écouté en toute confiance.



2 PROTÈGE TOI



Garde une trace des preuves : si possible, garde des copies des messages, captures d'écran ou tout autre élément de preuve du harcèlement. Cela peut aider les adultes à comprendre ce que tu vis et à prendre les mesures appropriées.

Sache que ce n'est pas ta faute : personne ne mérite d'être maltraité.

Prends soin de toi : fais des activités que tu aimes, passe du temps avec des personnes qui te soutiennent,...



SI TU L'AS VU

1 PARLE EN



Informe un adulte de confiance : trouve un enseignant, un parent, un surveillant, ... et explique-lui ce que tu as observé. **Il est important que les adultes interviennent** pour mettre fin au harcèlement. **Tu peux aussi appeler le 3018.**

Soutiens la personne harcelée : montre de l'empathie envers la personne harcelée. Reste à ses côtés et assure-lui qu'elle n'est pas seule. Encourage-la à parler à un adulte de confiance si elle ne l'a pas encore fait. **Et si elle n'en est pas capable, prend le relais.**



2 FAIT LA DIFFÉRENCE

Comprendre : Même si le harceleur fait partie de tes connaissances, ne rentre pas dans son jeu et ne reste pas dans une position "passive". Bien souvent, lorsqu'on harcèle quelqu'un c'est qu'on ne va pas bien ! Si tu es proche de lui, tu peux tenter de comprendre ses problèmes pour l'aider. L'essentiel étant de lui faire passer le message que son attitude n'est pas adaptée et que tu n'es pas d'accord.

Sensibilise-toi au harcèlement : informe-toi pour comprendre et détecter les formes de harcèlement. Tu peux aussi partager tes informations à tes camarades.

Impacte positivement ! même si tu te sens impuissant, ta voix et ton soutien peuvent avoir un impact positif sur la personne harcelée.





INFOS

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : CE QUE DIT LA LOI

Depuis la loi n° 2022-299 du 2 mars 2022, **le harcèlement scolaire est désormais reconnu comme un délit pénal** qui pourra être puni jusqu'à 10 ans de prison et 150 000 euros d'amende en cas de suicide ou de tentative de suicide de la victime harcelée.

Le délit de harcèlement scolaire concerne les élèves, les étudiants ou les personnels des établissements scolaires et universitaires.

Le harcèlement scolaire est puni de :

3 ANS

d'emprisonnement et 45 000 € d'amende lorsqu'il a causé une incapacité totale de travail inférieure ou égale à 8 jours ou n'a entraîné aucune incapacité de travail ;

5 ANS

d'emprisonnement et 75 000 € d'amende lorsque les faits ont causé une incapacité totale de travail supérieure à 8 jours ;

10 ANS

d'emprisonnement et 150 000 € d'amende lorsque les faits ont conduit la victime à se suicider ou à tenter de se suicider.

Ces sanctions peuvent également être prononcées lorsque les faits continuent alors que l'auteur ou la victime n'étudie plus ou n'exerce plus au sein de l'établissement.

Un stage de « sensibilisation aux risques liés au harcèlement scolaire » pourra être également prononcé par le juge.


Pour mieux lutter contre le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux, les téléphones portables et les ordinateurs utilisés pour harceler un élève ou un étudiant pourront être saisis et confisqués.



INFOS

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : CE QUE DIT LA LOI

Le droit de suivre une scolarité sans harcèlement scolaire (d'après la loi du 26 juillet 2019 pour une école de la confiance) complète la définition du harcèlement pour y inclure les faits commis en marge de la vie scolaire ou universitaire et par les personnels :



« Aucun élève ou étudiant ne doit subir de faits de harcèlement résultant de propos ou comportements, commis au sein de l'établissement d'enseignement ou en marge de la vie scolaire ou universitaire et ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de dégrader ses conditions d'apprentissage ».



Une information sur les risques liés au harcèlement scolaire et au cyberharcèlement sera dispensée **chaque année aux élèves et aux parents d'élèves.**

(découvrez [ici](#) notre accompagnement dans de nombreuses écoles, collèges et lycées)



L'ensemble des personnels au contact des enfants doivent recevoir, dans le cadre de leur formation initiale, une formation à la prévention des faits de harcèlement scolaire ou universitaire et à la prise en charge des victimes, des témoins et des auteurs de ces faits.

(découvrez [ici](#) notre accompagnement dans de nombreuses écoles, collèges et lycées)



NOS SOLUTIONS



POUR LES PARENTS : CONSULTEZ **Parent**

La 1ère plateforme de psychologie en ligne pour parents et futurs parents



2 façons de consulter notre expertise psychologique :

1

Consultez notre IA, réponses 24h/24, recevez un 1er diagnostic psychologique pour répondre à vos doutes + une méthode psycho-éducative pour savoir comment agir pour accompagner son enfant.

2

Prenez rendez-vous avec l'un de nos psychologues.

i

Consultations remboursables selon votre organisme de Mutuelle

D'autres thématiques d'accompagnement...



Mes enfants se disputent sans arrêt



Comment annoncer une séparation imminente du couple parental?



Mon enfant est agressif ou violent

Accédez à notre plateforme ➔ <https://parentup.fr/>



Spécialisée dans l'accompagnement parental du projet de naissance aux 18 ans de l'enfant.



Consultez pour éviter la cristallisation des problématiques et agir vite en tant que parent !



Utilisez la psychologie pour comprendre, agir et prévenir votre bien-être et celui de votre enfant !

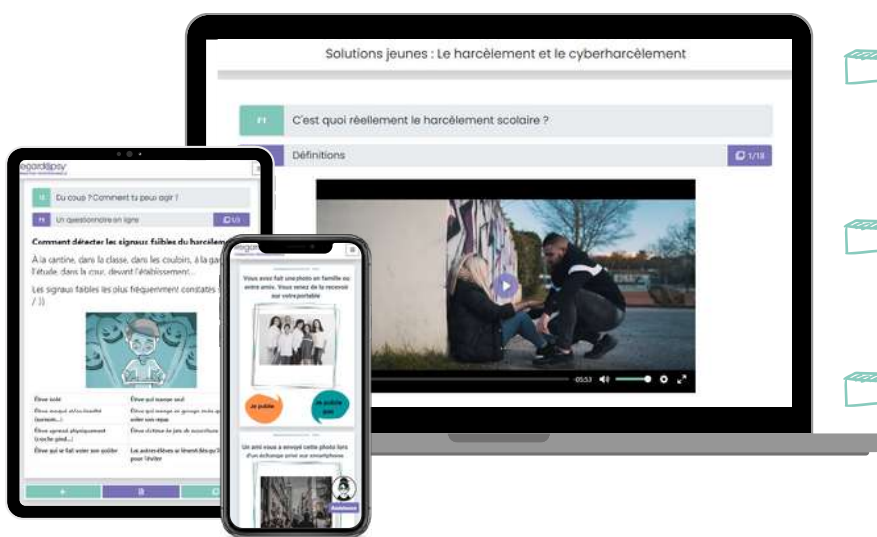
NOS SOLUTIONS

POUR LES ENFANTS : SOLUTIONS JEUNES

Proposez à vos enfants une sensibilisation en ligne développée par nos psychologues !

Outillez les enfants à comprendre, détecter et agir pour lutter contre le harcèlement.

Validée et testée par les enfants !



- ➔ Sensibilisations courtes et ludiques d'environ 1h à 2h selon l'âge
- ➔ Mises en situation et exemples adaptés à ce que l'enfant peut rencontrer au quotidien
- ➔ Outils adaptés pour sensibiliser l'enfant

UNE SENSIBILISATION adaptée à l'âge de l'enfant !

(dès la grande section au lycée)

De 5 à 7 ans : solution pitchouns pour sensibiliser au harcèlement 

De 8 à 10 ans : solution pitchouns pour sensibiliser au harcèlement et cyberharcèlement

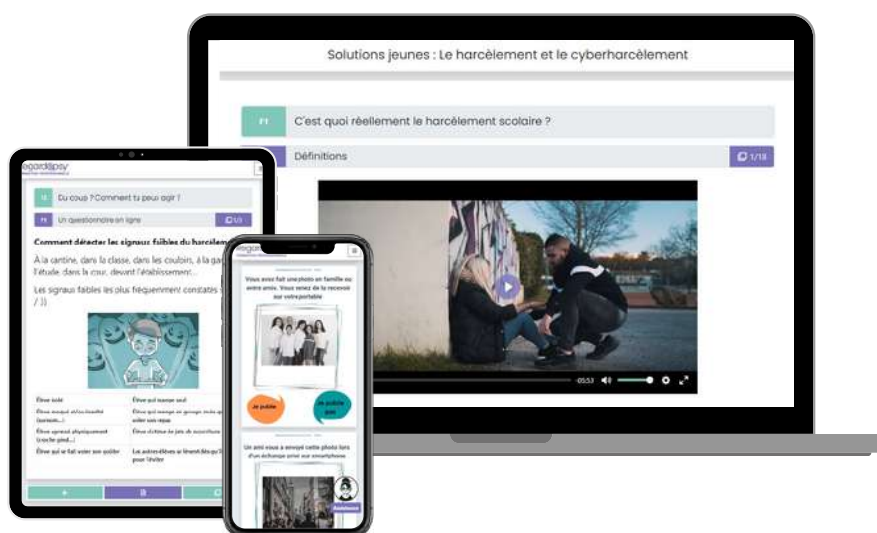
De 11 à 18 ans : solution jeunes pour sensibiliser au harcèlement et cyberharcèlement


Contactez-nous pour bénéficier de la sensibilisation : relation@myfamilyup.com


NOS SOLUTIONS

POUR LES PROFESSIONNELS : DES FORMATIONS

My Family Up a créé son organisme de formation “RegardePsy Formation” afin de soutenir les professionnels dans leur pratique grâce à la vision “psy”.



 Découvrez notre pack 360 à destination du personnel de l'établissement scolaire, des élèves et de leurs parents professionnels, élèves et parents pour lutter activement contre toute forme de harcèlement.

 Profitez d'une **remise de -20%** sur notre formation en ligne, “Prévenir et agir contre le Harcèlement scolaire et le cyberharcèlement”
Après achat, formez-vous à votre rythme ! La formation et ses outils restent accessibles pendant 1 an.

Regardepsy®
FORMATION PROFESSIONNELLE

“
97% de satisfaction en
2022 et + de 500
personnes formées
”

Qualiopi 
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

MERCI D'AVOIR LU



LE PETIT LIVRET

**ENSEMBLE LUTTONS
POUR METTRE FIN AU HARCÈLEMENT**

Un doute, une question, un signalement ?

Appelez le 3018