

QUE FAIRE SI

... tu es cyberharcelé(e) ?

- **Conserve les preuves** : Prends des captures d'écran des messages, commentaires ou publications et enregistre-les. Ces preuves peuvent être utiles si tu décides de signaler le harcèlement.
- **Bloque le harceleur** : Utilise les paramètres de confidentialité pour bloquer le harceleur sur les réseaux sociaux, les applications de messagerie, etc.
- **Parle à un adulte de confiance** : Informe un parent, un enseignant ou un autre adulte de confiance de la situation. Ils peuvent t'offrir du soutien et des conseils.
- **Signale le harcèlement** : Signale le harcèlement aux plateformes concernées (réseaux sociaux, applications, etc.). Tu peux aussi porter plainte auprès de la police.
- **Ne te sens pas coupable** : Tu n'es pas responsable du harcèlement. Le harceleur est le seul responsable de ses actions.
- **Cherche du soutien** : Parle à des amis ou à des membres de la famille pour obtenir du soutien émotionnel. Tu peux aussi aller voir un professionnel de santé (médecin, psychologue...).

... tu es témoin ?

- **N'ignore pas la situation** : Ignorer le harcèlement peut donner l'impression que ce comportement est acceptable. Il est important de prendre des mesures comme celles qui suivent :
- **Soutiens la victime** : Parle à la victime pour lui offrir du soutien et de l'amitié. Fais-lui savoir qu'elle n'est pas seule.
- **Conserve les preuves** : Prends des captures d'écran des messages ou des publications de harcèlement. Ces preuves peuvent être utiles si la victime décide de signaler le harcèlement.
- **Signale le harcèlement** : Signale le harcèlement aux plateformes concernées (réseaux sociaux, applications, etc.) et, si nécessaire, à un adulte de confiance comme un enseignant ou un parent. Il n'est pas nécessaire d'être une victime directe du harcèlement pour signaler celui-ci.
- **Ne participe pas au harcèlement** : Ne like pas, ne partage pas ou ne commente pas les messages de harcèlement. Cela peut encourager le harceleur et aggraver la situation pour la victime.
- **Encourage un comportement respectueux** : Soutiens un environnement en ligne respectueux et bienveillant. Encourage les autres à faire de même.

Les contacts utiles



3018



Numéro national dédié aux enfants victimes de cyberharcèlement

Il est gratuit et accessible 7 jours sur 7 de 9h à 23h. Les équipes peuvent intervenir auprès des plateformes pour faire supprimer des contenus en moins d'une heure. L'application smartphone existe !



Ok



3020



Numéro d'écoute et de signalement pour les situations de harcèlement à l'école

Il est gratuit et accessible du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 20h et de 9h à 18h le samedi. Il permet de déclarer des situations de harcèlement et de recevoir un soutien.



E-Enfance > www.e-enfance.org



Association de protection de l'enfance sur Internet

L'association e-Enfance protège les enfants et adolescents des dangers d'Internet. Elle lutte contre le cyberharcèlement et le harcèlement.



PHAROS > www.internet-signalement.gouv.fr



Portail officiel de signalement des contenus illicites d'Internet.



Maison des Adolescents



La Maison des Adolescents est un lieu qui accueille les adolescents de 11 à 25 ans. Ses missions sont les suivantes : l'accueil, l'écoute, l'information, l'orientation.

Adresse : 32 Rue Cantepau, 81000 Albi

Numéro : 05 67 57 71 03

Site web : <https://www.mda81.fr/>

Lieux d'accueil à Albi, Castres, Lavaur, Graulhet et Carmaux

Cancel

Start