



PRÉVENTION DU

H A R C È L È M E N T :

Comment l'expliquer, le détecter et réagir
pour accompagner vos enfants





56%

**des parents se déclarent
préoccupés au quotidien par le risque
de harcèlement et de cyberharcèlement
pour leur enfant.**

Source : Sondage OpinionWay
pour la MAE (mai 2023)

1/4

**des parents craint aussi
que son enfant ne devienne
à son tour harceleur.**

Source : Sondage OpinionWay
pour la MAE (mai 2023)

REMERCIEMENTS

Nous adressons nos sincères remerciements à Madame Natacha Hoareau pour le soutien apporté à la rédaction de ce guide pratique. À la fois docteur en psychologie et psychologue clinicienne, Natacha Hoareau a notamment réalisé une thèse de doctorat sur les violences scolaires (le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement). Sa pratique clinique est axée sur les psychotraumatismes et l'aide aux victimes. Ces problématiques apparaissent également dans son enseignement.

Découvrez son interview sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=Rbc4DJuaeNA>



D É F I N I T I O N :

Le harcèlement : c'est quoi exactement ?

Le harcèlement se caractérise par des actes répétés de violence, que ce soit : verbalement (insultes, moqueries), physiquement (menaces, coups) ou psychologiquement (propagation de rumeurs, processus d'isolement).

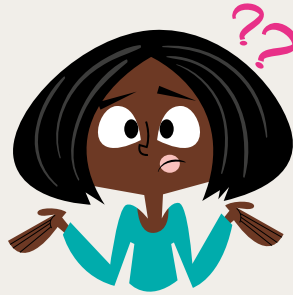
C'est un fléau silencieux qui s'étend des bancs de l'école jusqu'aux réseaux sociaux, où les enfants peuvent se retrouver victimes de harcèlement et stigmatisés par leur différence en fonction de leur physique (poids, taille, type de cheveux...), genre, orientation sexuelle, handicap, trouble de la communication ou de l'apprentissage (bégaiement, troubles dys), de leur groupe social ou encore de leurs centres d'intérêt.

Bien souvent, **la victime se retrouve isolée, incapable d'agir**. Les conséquences du harcèlement sont profondes et variées. Les victimes peuvent ressentir un stress émotionnel considérable, subir une perte d'estime de soi, et souffrir de dépression ou d'anxiété. Certaines répercussions peuvent persister à long terme, affectant la santé physique, mentale et le bien-être des victimes bien après que le harcèlement n'ait cessé.

C'est pourquoi il est important de prévenir ce phénomène.

Parents, vous vous demandez comment prévenir et réagir en cas de harcèlement ?

La MAE vous propose un guide pratique avec des conseils et des informations essentielles pour protéger votre enfant ou votre adolescent.



C O M P R E N D R E :

Comment l'expliquer ? Mon enfant peut-il être concerné ?

Le harcèlement est un sujet de préoccupation majeure pour les parents car il peut toucher n'importe quel enfant, quel que soit son âge. La clé de la prévention et de la protection réside dans la compréhension de ce phénomène.

Les mécanismes du harcèlement : pourquoi certains enfants se font harceler ?

Les mécanismes du harcèlement sont complexes et peuvent être difficiles à cerner. Pourquoi un enfant devient-il victime de harcèlement ? Certains estiment que les victimes sont ciblées en raison de leur différence, qu'elle soit liée à l'apparence physique, à l'orientation sexuelle, à un handicap, ou à l'appartenance à un groupe social minoritaire. D'autres pensent que le choix de la victime repose sur la perception de sa vulnérabilité, qu'elle soit psychologique ou émotionnelle, indépendamment de la différence. En fin de compte, la « différence » envoie un signal à la fois aux auteurs de harcèlement, aux intimidateurs et à ceux qui les soutiennent, mettant en évidence la vulnérabilité potentielle de la victime ainsi que sa difficulté à se défendre et s'affirmer.



entre
800 000
et
1 000 000

d'élèves seraient victimes de harcèlement chaque année, soit 6 à 10 % des effectifs.

Selon un rapport du Sénat

15%

des collégiens déclarent s'être sentis harcelés au cours d'une année scolaire, un collégien sur cinq a été victime d'au moins un acte de cyberviolence de façon répétée.

Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP).



À quel âge mon enfant est-il le plus exposé ?

Le harcèlement peut toucher les enfants de tout âge, mais il présente des spécificités à différentes tranches d'âge :

3-5 ANS maternelle

À cet âge, les formes de violence comprennent des actes physiques, tels que pousser, pincer ou mordre, des violences verbales sous forme de moqueries simples, des violences sociales telles que l'exclusion lors des jeux, mais le cyberharcèlement est très rare.

6-11 ANS primaire

À cet âge, les formes de violence incluent des actes physiques, tels que les coups et les pincements, des violences verbales sous forme d'insultes sur l'apparence, des violences sociales telles que l'exclusion de groupes, ainsi que le cyberharcèlement à travers les jeux en ligne et les médias.

11-15 ANS collège

Les formes de violence à cet âge comprennent des actes physiques tels que les coups, le racket et les vols, des violences verbales sous forme d'insultes et de moqueries, des violences sociales telles que l'exclusion, la manipulation d'amitiés, les rumeurs, ainsi que le cyberharcèlement à travers les réseaux sociaux et les faux comptes.

À TOUT AGE

Avec la montée des réseaux sociaux, le cyberharcèlement peut toucher n'importe quel enfant.

15-18 ANS lycée

À ce stade, les formes de violence impliquent des comportements agressifs, tels que l'intimidation et les confrontations souvent collectives, des violences verbales sous forme d'insultes et de menaces sévères, des violences sociales liées à l'exclusion et aux relations amoureuses, ainsi que le cyberharcèlement qui peut se manifester par l'envoi de SMS ou de photos intimes effectuées sous la contrainte.

Existe-t-il un profil type d'enfant harcelé ou d'enfant harceleur ?

Il n'existe pas de profil type d'enfant harcelé ou de harceleur, car le harcèlement est un problème complexe et multifactoriel. Cependant, certaines caractéristiques peuvent augmenter la vulnérabilité des enfants.



Enfants harcelés : Ils sont souvent des cibles de harcèlement en raison de « différences » qui les distinguent de leurs pairs. Ces différences peuvent être physiques, culturelles, ou liées à des intérêts particuliers. Les victimes de harcèlement peuvent également être plus sensibles ou introverties.

Enfants harceleurs : Les enfants qui harcèlent ont parfois des antécédents familiaux de comportements agressifs ou une éducation trop permissive. Ils ont subi des traumatismes ou éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions (impulsivité, frustration...). Ils peuvent également être influencés par des pairs harceleurs. Ces jeunes souffrent parfois d'un manque d'estime de soi et harcèlent pour gagner en popularité.



S E N S I B I L I S E R :

Au-delà d'une écoute privilégiée de l'enfant, les parents peuvent aussi participer de manière active à la lutte contre le harcèlement en devenant acteurs de la prévention.

L'importance de la sensibilisation au harcèlement

Sensibiliser votre enfant au harcèlement est un moyen de le prévenir. Discutez ouvertement avec elle ou avec lui de ce que signifie le harcèlement, de ses conséquences, et de l'importance de signaler tout comportement inapproprié à un adulte de confiance.



Le rôle des parents dans la prévention du harcèlement

En plus d'informer sur le harcèlement, les parents peuvent jouer un rôle actif dans la prévention en enseignant à leurs enfants à **traiter les autres avec respect, tolérance et empathie.**

Encourager des comportements empathiques et bienveillants à la maison, et montrer l'exemple en étant un modèle de respect envers autrui : ces comportements en tant que parent permettent à l'enfant d'adopter lui-même les bons réflexes en cas de situation de harcèlement.

En effet, il est essentiel de comprendre les trois rôles impliqués en cas de harcèlement : **la victime, l'auteur du harcèlement et le témoin.** Même si votre enfant n'est pas elle-même ou lui-même victime de harcèlement, elle ou il peut jouer un rôle préventif en manifestant du respect et de la bienveillance envers ses camarades. En tant que témoin d'une situation de harcèlement, elle ou il a également la possibilité de prendre des mesures pour soutenir la victime, offrir son aide ou remettre en question les comportements agressifs. Cela permet à votre enfant de contribuer à un environnement social plus sûr et respectueux pour tous et toutes.



LE CYBERHARCÈLEMENT

Un autre type de harcèlement existe à l'ère du numérique, il s'agit du cyberharcèlement. Qu'est-ce que c'est ?

Le cyberharcèlement, ou harcèlement en ligne, englobe toutes formes de harcèlement, d'intimidation ou de comportement malveillant qui se produisent via les réseaux sociaux, les messages électroniques, les forums en ligne ou autres plateformes numériques.

Les victimes de cyberharcèlement peuvent subir des attaques verbales, des menaces, la diffusion d'informations personnelles sensibles, ou encore le partage de rumeurs nuisibles. Le caractère anonyme et distant du cyberharcèlement rend souvent plus difficiles la détection et la protection des victimes. Surveillez attentivement les activités en ligne de votre fille ou de votre garçon pour prévenir le cyberharcèlement.



LE DÉTECTER :

Quels sont les signes qui ne trompent pas ?

Savoir identifier les signes du harcèlement scolaire est fondamental pour protéger votre fille ou votre garçon. Mais attention, votre enfant peut aussi être le harceleur ou la harceuse en question ! Certains signes peuvent vous aider à y voir plus clair pour engager le dialogue.



**VOTRE ENFANT
EST HARCELÉ**

Voici quelques signes courants auxquels prêter attention :

✓ **Changements dans le comportement** : votre enfant peut devenir soudainement plus renfermé, dépressif ou faire des crises d'angoisse. Les changements émotionnels et comportementaux sont souvent des indicateurs précieux.

✓ **Problèmes à l'école** : une baisse soudaine de ses résultats scolaires, des absences fréquentes ou le refus d'aller à l'école peuvent être des signes révélateurs.

✓ **Changements physiques** : des blessures inexplicables, des marques de coups ou des égratignures sur le corps de votre enfant peuvent indiquer qu'elle ou il est victime de violence physique.



VOTRE ENFANT HARCÈLE LES AUTRES

D'un autre côté, vous pouvez aussi être capable de reconnaître les signes si votre enfant est le harceleur ou la harceuse. Bien que cela puisse être difficile à accepter, prendre conscience de cette réalité est une étape importante pour l'aider à changer son comportement.

✔ **Comportement agressif envers les autres :**

des rapports fréquents de comportement agressif envers ses pairs ou des histoires d'intimidation à l'école peuvent indiquer qu'elle est impliquée ou qu'il est impliqué dans le harcèlement.

✔ **Possession de biens volés :**

si votre enfant a des objets qui ne lui appartiennent pas, cela peut être un signe de harcèlement.

✔ **Manque d'empathie :**

une absence d'empathie, c'est-à-dire de capacité à comprendre et à ressentir les émotions des autres, peut indiquer un comportement de harceleur.

Abordez ce comportement avec votre fille ou votre garçon de manière constructive. La reconnaissance du problème est le premier pas vers la réparation et l'apprentissage de comportements plus respectueux, que ce soit durant la scolarité mais aussi pour sa future vie d'adulte.

✔ **Perte d'intérêt pour les activités**

sociales : votre enfant perd peu à peu ses amies et amis, et se renferme sur lui-même, il n'a plus le goût des sorties ou des vacances scolaires.

✔ **Perte des effets personnels**

et vêtements abîmés : si votre enfant revient parfois à la maison sans ses affaires, elles peuvent lui avoir été volées.

✔ **Difficultés à trouver le sommeil :**

les nuits de votre enfant sont agitées et elle ou il fait des cauchemars.

Certains enfants peuvent ne pas partager leur expérience de harcèlement, même s'ils en sont victimes. C'est pourquoi il est essentiel de surveiller attentivement les signes, et de maintenir une communication ouverte avec votre enfant pour qu'elle ou qu'il se sente en sécurité pour en parler.

28%

des parents ne pensent pas pouvoir détecter si leur enfant est harcelé.

Source : Sondage Yougov pour la MAE (octobre 2023)



C O M M U N I Q U E R :

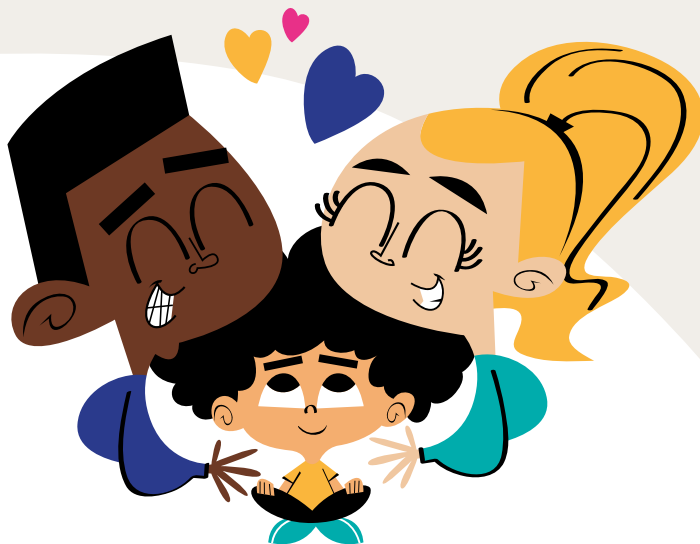
Votre enfant vous parle-t-il de harcèlement ?

Lorsqu'il s'agit de harcèlement, l'écoute et le soutien des parents jouent un rôle crucial dans la vie de l'enfant. Mais comment encourager votre fille ou votre garçon à vous parler de ses expériences ? Voici quelques conseils pour favoriser la discussion.

Écouter et soutenir votre enfant

L'une des premières étapes pour aider votre fille ou votre garçon à **surmonter le harcèlement** est de créer un espace où elle ou il se sent en sécurité pour partager ses préoccupations. Écoutez votre enfant attentivement, sans jugement, et montrez de l'empathie face à ses émotions.

Les enfants peuvent parfois hésiter à parler du harcèlement par peur de représailles ou de ne pas être pris au sérieux. C'est pourquoi il est essentiel de les rassurer et de leur faire comprendre qu'ils peuvent compter sur vous pour les soutenir.



4 conseils pour encourager la discussion

1

Posez des questions ouvertes :

au lieu de poser des questions fermées auxquelles votre fille ou votre garçon peut répondre par un simple « oui » ou « non », posez des questions qui l'invitent à s'exprimer davantage, comme « Comment s'est passée ta journée à l'école ? » ou « Comment te sens-tu en ce moment ? ».



2

Soyez patient :

il se peut que votre enfant ait besoin de temps pour s'ouvrir. Ne le pressez pas, mais faites-lui savoir que vous êtes là quand elle sera prête ou qu'il sera prêt à parler.



3

Faites preuve d'empathie :

exprimez de l'empathie et de la compréhension envers ce que votre fille ou votre garçon traverse. Les mots tels que « Je comprends que tu puisses te sentir ainsi » peuvent être très réconfortants.



4

Évitez les réactions impulsives :

en cas de révélation choquante, essayez de garder votre calme. Votre enfant a besoin de se sentir en sécurité pour partager ses expériences.



La communication ouverte avec votre enfant est la première étape essentielle pour l'aider en cas de harcèlement. Une fois que vous avez réussi à établir un dialogue, vous serez mieux préparé à reconnaître les signes du harcèlement et à prendre les mesures nécessaires pour protéger votre enfant.

1 parent
sur **4**

n'est pas certain que son enfant lui parlerait s'il était victime de harcèlement.

Source : Sondage Yougov pour la MAE (octobre 2023)



C O M M E N T R É A G I R ?

Une fois les signes repérés, découvrez comment réagir de manière efficace face au harcèlement.

Pourquoi intervenir rapidement en cas de harcèlement ?

Première chose à retenir : en cas de harcèlement, une intervention est urgente. Les conséquences sur la santé physique, mentale et émotionnelle de l'enfant peuvent être graves et durables. Le harcèlement peut entraîner une perte d'estime de soi, des problèmes de confiance, de l'anxiété et même une dépression. Parents, plus vous intervenez rapidement, plus vous réduisez les effets néfastes du harcèlement.



Quand et comment informer le personnel enseignant et la direction ?

La communication avec l'école est une étape cruciale pour résoudre le problème. Voici quelques étapes que vous pouvez suivre pour avertir le personnel enseignant et la direction du harcèlement subi par votre fille ou votre garçon :

✔ **Parlez à votre enfant** : avant d'agir, assurez-vous d'avoir discuté avec votre enfant et de comprendre sa perspective sur la situation.

✔ **Prenez rendez-vous à l'école** : contactez l'école pour prendre rendez-vous avec le personnel enseignant, encadrant, les assistant.es ou la direction. Assurez-vous de noter les détails de l'incident, y compris les dates, les heures et les personnes impliquées. Pensez également à faire des captures d'écran si possible.

✔ **Rencontrez l'équipe éducative** : lors de la réunion à l'école, partagez vos préoccupations et les informations que vous avez recueillies avec l'équipe éducative. Collaborer avec l'école est essentiel pour résoudre le problème.

✔ **Suivez le plan d'action** : l'école peut mettre en place un plan d'action pour aborder le harcèlement, comme des mesures disciplinaires ou des séances de sensibilisation et de soutien pour les élèves impliqués.

✔ **Surveillez la situation** : restez en contact avec l'école pour suivre la situation, et vous assurer que des mesures appropriées sont prises pour protéger votre enfant.

Et que peut-on faire en cas de cyberharcèlement ?

Face à un cas avéré, signalez avec votre enfant les messages et commentaires inappropriés. La plupart des réseaux sociaux tels que Facebook, Instagram ou encore Snapchat offrent des fonctionnalités permettant de signaler les actes de cyberviolence.

👉 Vous pouvez également recourir à la plateforme **Pharos**, créée par le gouvernement français en 2009 pour signaler les contenus problématiques en ligne. Enfin, n'hésitez pas à solliciter le soutien d'autres personnes pour signaler les messages préoccupants. Plus il y a de signalements, plus les plateformes sont incitées à réagir rapidement et à prendre des mesures pour contrer le cyberharcèlement.

👉 Pensez également à maîtriser suffisamment les outils en ligne (réseaux sociaux, applications...) afin d'apprendre à votre enfant comment faire un bon usage du monde virtuel.



ZOOM SUR LE PROGRAMME **pHARe**

Initié par le ministère de l'Éducation nationale, pHARe est un plan de prévention de lutte contre le harcèlement à destination des écoles, collèges et lycées. Ce programme est fondé autour de 8 piliers pour mesurer le climat scolaire, éduquer, former des communautés protectrices et engagées (personnels et élèves-ambassadeurs), intervenir efficacement, associer les parents et les partenaires, mobiliser les instances, suivre les actions et mettre à disposition une plateforme dédiée aux ressources.

pHARe Programme de lutte contre
le harcèlement à l'école

LE CONSEIL MAE

Si un élève (ou sa famille) se trouve dans une situation où il ne se sent pas en mesure de signaler le harcèlement qu'il subit au sein de son établissement, ou s'il pense que sa démarche n'a pas abouti, il peut prendre contact avec la ligne académique dédiée au harcèlement (liste sur education.gouv.fr) ou la plateforme nationale d'appel **3018**. Dans le premier cas, les référents harcèlement de l'académie concernée prendront en charge la situation.

En cas de harcèlement et/ou
de cyberharcèlement,
un numéro unique !

3018 Service & appel
gratuits

Télécharge l'application 3018 (IOS et Google Play)





À RETENIR :

✔ **Poser des questions ouvertes**, être patient, faire preuve d'empathie et éviter les réactions impulsives : voici les bonnes pratiques pour engager le dialogue si votre fille ou votre garçon est victime de harcèlement.

✔ **Il est essentiel de surveiller attentivement** les signes, même si l'enfant ne partage pas son expérience de harcèlement : traces d'éventuelles blessures, bleus, égratignures, changements dans le comportement, isolement, etc.

✔ **Sensibiliser** votre enfant au harcèlement dès le plus jeune âge est un moyen de le prévenir.

✔ **Les parents jouent un rôle actif** dans la prévention en enseignant le respect, la tolérance et l'empathie à leurs enfants.

✔ **La communication avec l'école** est cruciale pour résoudre le problème en cas de harcèlement scolaire. Se rapprocher des enseignants et montrer les preuves du harcèlement constituent un point de départ pour mettre en place des mesures disciplinaires.

✔ **Le cyberharcèlement** se produit en ligne via les médias sociaux, les messages électroniques, les forums en ligne, etc.

✔ **Un soutien psychologique** est également nécessaire pour aider l'enfant à se reconstruire.

Grâce à ce guide, vous disposez maintenant des connaissances et des outils fondamentaux pour prévenir, accompagner et protéger vos enfants en cas de harcèlement. En écoutant et en soutenant les enfants, en identifiant les signes, en agissant rapidement et en participant activement à la prévention, vous contribuez à créer un environnement social plus sûr et bienveillant. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seuls dans cette lutte, et que de nombreuses ressources et professionnels sont là pour vous soutenir. Protégeons nos enfants, car ils sont l'avenir et ils méritent le meilleur.



R E S S O U R C E S U T I L E S :

Site de prévention

Le gouvernement a mis à disposition des élèves, des parents et des professionnels un site complet pour sensibiliser au harcèlement. De nombreuses ressources (outils pédagogiques, guides, vidéos, etc.) sont disponibles gratuitement pour prévenir, alerter et réagir.

<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement>

3018

Ce numéro est gratuit, anonyme et confidentiel et disponible 7j/7, de 9 h 00 à 23 h 00, accessible aux parents, aux enfants ou aux professionnels pour tout renseignement ou signalement.

3018 Service & appel gratuits

La plateforme de signalement

Sur la plateforme pHARos mise en place par le gouvernement, vous pouvez signaler tout acte de cyberharcèlement.

<https://www.internet-signalement.gouv.fr/PharosS1/>

Les outils MAE

Sur son site, la MAE propose des supports de prévention à destination des équipes pédagogiques et des familles pour former et sensibiliser les élèves au harcèlement.

<https://www.mae.fr/ressources-pedagogiques/outils-prevention>

Le plan interministériel de lutte contre le harcèlement à l'école et le cyberharcèlement

<https://www.ih2ef.gouv.fr/plan-interministeriel-de-lutte-contre-le-harcèlement-lecole-et-le-cyberharcèlement>

Peines encourues

Le harcèlement est devenu un délit depuis 2022

<https://www.gouvernement.fr/actualite/le-harcèlement-scolaire-devient-un-délit>

Retrouvez toutes
nos ressources
prévention parents
sur mae.fr



PODCASTS



ARTICLES



VIDÉOS



L'expertise de la MAE au service de la prévention