Le Harcèlomètre

Apprendre à reconnaître les bons et mauvais comportements

Si une personne :

- Respecte ce que j'aime, ce dont j'ai besoin, et mes décisions.

  Exemple : Si je n'aime pas un jeu ou une activité,

  cette personne accepte mon choix.

- Me fait me sentir bien quand je suis avec elle.

  Exemple : Quand je parle ou fais quelque chose,

  je n'ai pas peur d'être jugé(e).

- Est heureuse pour moi quand je réussis ou que je me sens bien.

  Exemple : Si j'ai une bonne note ou que je réalise un projet,

  cette personne me félicite sincèrement.

⇨ **Ce comportement est bon.**

Vous vous respectez tous les deux.

Même si vous vous disputez parfois,

tu ne te sens pas en danger.

Si une personne :

- Ne t'aide pas quand tu en as besoin.
- Te critique ou te juge tout le temps.
- T'exclut ou te laisse exprès de côté.
- Se moque de toi ou t'appelle avec des surnoms méchants.
- Raconte des mensonges ou des rumeurs sur toi.
- Publie des choses méchantes sur toi sur les réseaux sociaux.
- Te force à faire des choses que tu ne veux pas, te fait du chantage ou te menace.
- Te rabaisse, t'humilie devant les autres ou t'insulte.
- Te vole, casse tes affaires ou te prend ton argent.
- Te bouscule, te frappe ou te touche sans ton consentement.

⇨ **Ce comportement inacceptable**

C'est grave et ce n'est pas normal.

Tu ne dois pas accepter ces comportements.

Ce n'est **pas de ta faute** si tu es victime de ces actions.

Si ces choses se répètent, **tu es victime de harcèlement.**

Que faire ?

Tu peux demander de l'aide.

- **Ne reste pas seul.e.**
- **Parle à un adulte en qui tu as confiance.**

Cette situation peut être changée avec de l'aide.

Protège-toi, car cela peut être mauvais pour ta santé ou faire baisser tes résultats scolaires.

- **Appelle le numéro gratuit "Non au harcèlement" : 3020.**

Le 3020 est ouvert :

- Du lundi au vendredi de 9h à 20h.
- Le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés).

Le harcèlomètre

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Ce camarade / cette personne :

- Respecte mes goûts, mes besoins, mes choix
- Me permet d'être à l'aise quand je suis avec lui.elle
- Est content.e pour moi lorsque je me sens épanoui.e
- Est passif, ne réagit pas lorsque j'ai besoin d'aide
- Me critique et me juge en permanence
- M'exclut, me met volontairement à l'écart
- Se moque de moi, me donne des surnoms méchants
- Lance des rumeurs sur moi
- Publie des choses qui me rabaissent sur les réseaux sociaux
- Me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me fait du chantage, me menace
- Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte
- Me vole, me détériore et/ou me rackette mes affaires
- Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

Document créé par A. Schmit à partir de l'affiche réalisée par la préf. du Lot-et-Garonne : http://www.lot-et-garonne.gouv.fr/le-violentometre-a6186.html inspiré par "Le violentomètre" pour les violences conjugales

Ce comportement est sain

Vous vous **respectez** l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, tu n'as pas peur.

Ce comportement est inacceptable

Ce qu'il se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute.

Si au moins l'un de ces comportements se répète, tu es victime de **harcèlement**.

Cette situation peut changer et tu peux te faire aider.
Ne reste pas seul.e ! Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.

Pour te faire aider :

- **En parler** à un adulte de confiance
- Appeler le N°vert "Non au harcèlement" : **3020**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)