

# Le harcèlométrétre

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

### 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)