

Cyberharcèlement : que faire, qui contacter

Reconnaître, réagir, signaler — et savoir qu'on n'est jamais seul.

À poser d'abord : si ça t'arrive, **ce n'est pas ta faute** — la responsabilité est toujours du côté de celui qui harcèle. Ce n'est pas « juste des messages » : c'est sérieux, puni par la loi. Et **parler n'est pas cafter** : demander de l'aide est un acte de courage.

SI ÇA T'ARRIVE — LES BONS RÉFLEXES, DANS L'ORDRE

1 Ne réponds pas

Répondre nourrit souvent le harcèlement : l'agresseur cherche une réaction. N'entre pas dans le jeu.

2 Garde les preuves

Fais des captures d'écran (messages, pseudos, date, heure). Elles serviront à faire supprimer les contenus et, si besoin, pour la suite.

3 Bloque et signale

Bloque l'agresseur et signale les contenus directement à la plateforme (bouton « Signaler »).

4 Parle à un adulte de confiance

Un parent, un prof, l'infirmière ou le CPE. Ne garde pas ça pour toi : un adulte peut t'aider à agir.

5 Contacte le 3018

Le numéro national dédié (voir plus bas) : écoute, conseils, et suppression rapide des contenus qui te nuisent.

Si tu es témoin

- › Ne participe pas, même « pour rire » : un like ou un partage amplifie.
- › Ne reste pas spectateur silencieux : le silence est vécu comme un abandon.
- › Soutiens la personne (en public ou en privé).
- › Signale les contenus et préviens un adulte.

Bon à savoir

- › Le cyberharcèlement est **puni par la loi**.
- › Il te suit partout (jour et nuit) : d'où l'importance d'agir vite.
- › Les professionnels peuvent faire supprimer contenus et comptes en quelques heures.

Qui contacter (gratuit et confidentiel)

3018 Numéro national contre les violences numériques (e-Enfance) · 7j/7 de 9h à 23h · par téléphone, tchat et appli 3018.

119 Allô Enfance en danger · toute situation où un enfant est en danger · 24h/24.

Pharos Signaler un contenu illégal aux autorités : internet-signalement.gouv.fr

pHARe À l'école : programme de lutte contre le harcèlement (adultes référents, ambassadeurs).

Tu n'es pas seul, et de l'aide existe — elle est efficace. Le premier pas, c'est d'en parler.