

# HORS- JEU!

ENSEMBLE CONTRE  
LE PHÉNOMÈNE  
DE HARCÈLEMENT  
EN MILIEU SCOLAIRE

MAISON



## PARLER DU HARCÈLEMENT C'EST AGIR POUR QUE CELA S'ARRÊTE

### Le harcèlement, c'est quoi ?

La répétition d'actions négatives sur une certaine durée.

L'incapacité pour celui qui le subit de se défendre par lui-même.

La disproportion des forces et un effet de groupe important.

### Et en quoi consiste le cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement exercée via les médias numériques. Il ne connaît aucune frontière que ce soit dans l'espace ou dans le temps : 24h sur 24h, à l'école, à la maison, durant les loisirs.

À l'image d'un virus, il propage de manière incontrôlée rumeurs, moqueries, insultes, etc. Par contre il laisse des traces qui peuvent permettre d'en identifier les auteurs.



Kanton Bern  
Canton de Berne

Santé bernoise  
Bernser Gesundheit



**UN NOMBRE IMPORTANT  
DE PARENTS N'IDENTIFIE  
PAS UNE SITUATION  
D'INTIMIDATION**

**LES VICTIMES  
APPELLENT RAREMENT À L'AIDE  
EN RAISON D'UN  
SENTIMENT DE HONTE  
OU DE CULPABILITÉ**

**LES HUMILIATIONS,  
LES INSULTES, L' EXCLUSION,  
LE RACKET,  
LE VANDALISME, LES COUPS  
ET LES MENACES  
NE SAURAIENT ÊTRE TOLÉRÉS**

## Pour vous parents, comment réagir ?

Que votre enfant soit victime, harceleur-euse ou témoin, votre rôle est essentiel ; dès les premiers signes, parlez avec votre enfant de harcèlement, encouragez-le-la à vous rapporter les faits. Rappelez les règles de comportements à l'école et en société. Les situations peuvent difficilement se résoudre seules, il est parfois nécessaire de prendre contact avec l'établissement scolaire. Impliquez votre enfant dans les démarches et tenez compte de ses peurs et de son avis. Ne prenez pas contact avec les victimes, harceleur-euse-s, témoins ou leurs parents pour défendre ou accuser. Votre enfant peut avoir besoin d'aide. Au besoin, consultez une institution spécialisée.

### L'enfant témoin

Il est en danger et subit aussi les conséquences du harcèlement. Il ressent très souvent au moins l'un des points suivants :

---

Constat d'impuissance face à la répétition des actes

---

Sentiment d'insécurité

---

Perte de confiance envers les adultes

---

Peur d'être exclu-e, victime ou perçu-e comme une 'balance' (délateur) par le groupe

---

Risque de prendre part aux actes de harcèlement sous la pression du groupe

---

Remise en question des valeurs inculquées par l'école et la famille s'il ne constate aucune réaction de la part des adultes

---

Sentiment de culpabilité en cas de non-intervention, renforcement ou participation aux comportements harceleurs

### L'enfant victime

La victime a tendance à se replier sur elle-même, les signes suivants requièrent donc une plus grande attention :

---

Changement brutal du comportement

---

Atteintes à l'intégrité physique. Baisse des résultats scolaires, peur de se rendre à l'école, déscolarisation

---

Troubles du sommeil, perte d'appétit, baisse de la concentration  
Retrait, isolement, exclusion du groupe

---

Anxiété, détresse, stress

---

Perte de l'estime de soi, sentiment d'abandon

---

Symptômes dépressifs avec risque suicidaire

### L'enfant harceleur

Voici quelques pistes et idées sur ce que vous pouvez faire si votre enfant contribue parfois à un phénomène de harcèlement :

---

Il faut lui en parler pour l'aider à trouver des solutions

---

Il a peut-être besoin de se confier sur ce qu'il ressent, en général ou à l'égard de son camarade

---

Il a peut-être été lui-même victime de moqueries ou de mise à l'écart et il en a souffert

---

Il a peut-être aussi envie de trouver d'autres manières de réagir face à ce camarade devenu une cible

---

Si aucune action n'est entreprise pour modifier son comportement, diverses conséquences sont à craindre comme par exemple la poursuite des comportements agressifs, inadaptés ou à risques, l'échec scolaire, etc

**TROUVER  
DE L'AIDE**

Pour les jeunes:  
Tél. 147 (appel gratuit)  
[www.147.ch](http://www.147.ch), [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Pour les adultes:  
0800 070 070  
[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Service de pédopsychiatrie  
et Clinique de jour : 032 328 66 99

Service psychologique pour enfants  
et adolescents : 031 635 95 95

Police cantonale bernoise Prévention  
031 638 56 56  
[prevention.sjb@police.be.ch](mailto:prevention.sjb@police.be.ch)