

# Le harcèlométrètre

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)