

# Le harcèlomètre

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

## CETTE PERSONNE

Respecte mes goûts,  
mes besoins, mes choix

Me permet d'être à l'aise  
quand je suis avec lui.elle

Est contente pour moi  
lorsque je me sens épanoui



**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.

Est passive, ne réagit pas  
lorsque j'ai besoin d'aide

Me critique et me juge en permanence

M'exclut, me met volontairement à l'écart



**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.

Se moque de moi, me donne  
des surnoms méchants

Lance des rumeurs sur moi

Publie des choses qui me rabaisent  
sur les réseaux sociaux

Me force à faire des choses  
dont je n'ai pas envie,  
me fait du chantage, me menace



**POUR T'AIDER**

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler gratuit **3018** par téléphone 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h, par Tchat sur [3018.fr](https://www.3018.fr) et via Messenger.)

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



POUR QUE LA HONTE CHANGE DE CAMPS



Téléchargez l'application **3018**

