



Vous êtes victime (ou témoin) de **CYBER-HARCÈLEMENT**

voici quelques pistes pour vous aider



Il est essentiel d'EN PARLER avec tes parents ou un adulte de confiance.

Tu peux aussi trouver du soutien :

- Au numéro vert et gratuit de lutte contre le harcèlement en ligne :
0800 200 200
- Sur le site Net écoute.fr ou l'application correspondante

Il est important de SIGNALER les contenus de cyber-harcèlement :

- **sur les sites dédiés** : PHAROS et Point de contact.net
- auprès des **plateformes de diffusion (réseaux sociaux)** sur lesquelles ils sont présents afin de les faire supprimer et pour identifier le(s) harceleur(s) inconnu(s)
- aux **moteurs de recherche** pour que ces contenus ne soient plus référencés

Tu trouveras tous les liens pour ces signalements sur : cybermalveillance.gouv.fr



Le COMPORTEMENT A ADOPTER en cas de cyber harcèlement est de :

- **Ne pas répondre** aux commentaires pour ne pas alimenter le flux
- **Conserver des preuves** du harcèlement (faire des captures d'écran, des enregistrements...)
- **Se déconnecter** de tous les réseaux sociaux
- **Modifier les paramètres de confidentialité** des réseaux sociaux.

Si tu en ressens le besoin ou que ton médecin te le recommande, **tu peux consulter un PSYCHOLOGUE**, pour t'aider à traverser cette épreuve.

Tu peux consulter le psychologue libéral de ton choix ou demander conseil à ton médecin. Sinon, tu peux t'adresser à la **maison des adolescents** de ton secteur (tu peux la trouver sur anmda.fr).



Le harcèlement est un DÉLIT et tu peux PORTER PLAINTÉ contre le(s) harceleur(s) ou contre X :

- Directement au commissariat ou à la gendarmerie
- Électroniquement sur le site service-public.fr (pour les plaintes contre X uniquement)
- Par courrier à destination du procureur de la République

Même s'il est préférable d'être accompagné par un adulte de confiance, sachez qu'un mineur seul peut signaler des faits.