



# Vous êtes victime (ou témoin) de CYBER-HARCELEMENT

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](tel:0800200200)
- Sur le site [Net écoute.fr](http://Net.ecoute.fr) ou l'application correspondante

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

- sur les sites dédiés : [PHAROS](http://PHAROS.net) et [Point de contact.net](http://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](http://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
- **Conservé 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](http://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](http://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.*

## QUESTIONS ET INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES à donner au patient :

- Insister à nouveau sur l'importance de **parler** et de **ne pas rester seul**.  
- Noter qu'il y a un numéro vert spécifique pour le cyber-harcèlement.

- Informer qu'il est possible de **signaler les contenus harcelants**, pour faire retirer les contenus harcelants et chercher à identifier le(s) harceleur(s) inconnu(s).

Discuter du **comportement à adopter** :  
- Expliquer qu'il est important de **ne pas chercher à répondre** ou se justifier sous les commentaires harcelants.  
- **Modifier les paramètres de confidentialité** des comptes des réseaux sociaux et éventuellement **se déconnecter**.

Le cyber-harcèlement est aussi un délit. Si un **certificat médical initial** est rédigé, il est possible de préciser que le patient dit être victime de cyber-harcèlement.

## PENSER A :

- **Rappeler au patient que vous restez à sa disposition** et qu'il ne doit pas hésiter à reprendre rendez-vous s'il en ressent le besoin.
- **Fixer un rendez-vous de suivi (1 mois après)** pour discuter de l'avancée des démarches et réévaluer l'état médico-psychologique du patient.
- Éventuellement, **se mettre un alerte pour recontacter le patient** s'il ne le fait pas, pour s'assurer d'un suivi dans la prise en charge et réévaluer la situation.