Le harcèlomètre

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**

Document créé par A. Schmit à partir de l'affiche réalisée par la préf. du Lot-et-Garonne : http://www.lot-et-garonne.gouv.fr/le-violentometre-a6186.html inspiré par "Le violentomètre" pour les violences conjugales

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)