

# Mon enfant et les écrans

Informations pour les parents et professionnels de l'enfance



## Lutter contre le Harcèlement à l'école et celui en ligne

Selon la mission d'information du Sénat, plus de 800 000 enfants seraient victimes d'une forme de harcèlement. Pour sensibiliser aux phénomènes de harcèlement dans le milieu scolaire, la journée "Non au harcèlement", organisée chaque année en novembre, aura lieu le jeudi 18 novembre 2021. C'est l'occasion de rappeler combien la prévention et la lutte contre le harcèlement sont fondamentales pour permettre à vos enfants de grandir dans la bienveillance et le respect d'autrui.

En tant que parents, il est donc essentiel d'agir en amont et d'aborder la question du harcèlement avec vos enfants pour réduire le phénomène. Et ainsi éviter des souffrances en réduisant le risque que votre enfant ne devienne victime ou harceleur.

Il n'existe malheureusement pas de solution simple face à ce phénomène mais comprendre de quoi il s'agit et pouvoir agir est déjà une bonne perspective.

## Harcèlement, cyberharcèlement, une violence répétée envers une personne...

Le harcèlement est une forme de violence répétée d'une ou plusieurs personnes à l'encontre d'une autre personne. Elle peut être verbale, non verbale, physique et/ou psychologique. Le cyberharcèlement est un type de harcèlement qui s'effectue à travers Internet via les messageries instantanées, les sms, les réseaux sociaux, les forums, les jeux en ligne...

Le harcèlement se produit hors ligne : dans la rue, à l'école, dans un club de sport, au travail... A partir du moment où ses actes se font en ligne, on parle de cyberharcèlement. Ce harcèlement, commis via un écran, est particulièrement nocive car elle est immédiate, rapide, virale et ne permet pas de « sas de décompression ».

Les caractéristiques du (cyber)harcèlement :

- La violence : insultes, menaces, rumeurs, moqueries, chantage, humiliation, violences physiques, critiques, moqueries, ...
- La répétition : violence régulière qui perdure dans le temps
- L'intention de nuire à la personne, de la blesser
- L'isolement de la victime



Les différentes formes de Cyberharcèlement :

- Insultes, menaces, message haineux, chantage, humiliation, critiques, moqueries en ligne publiés publiquement ou par message privé
- Diffusion de rumeurs fausses
- Piratage de ses comptes en ligne
- Usurpation d'identité
- Publication de photos compromettantes ou retouchées
- Diffusion de vidéos humiliantes, montage vidéo
- ...



## Victimes ou Harceleurs, qui sont-ils ?

Il n'y a pas de profil d'harceleur ou de victime chez l'enfant mais plus des situations où l'enfant à un moment donné se retrouve fragilisé ou à la marge. L'harceleur s'en prend souvent à plus faible pour soulager une souffrance.

Cependant selon Hélène Romano, psychothérapeute, on peut distinguer 3 types d'harceleurs :

- **Les suiveurs** : ils suivent le groupe souvent pas peur d'être mis à l'écart mais ils ne sont pas à l'initiative du harcèlement. Il est plus facile de leur faire prendre conscience de leur acte en leur expliquant bien les conséquences dès leur agissements.
- **Les meneurs** : ils sont à l'origine du harcèlement. Ce sont souvent des personnalités fortes, bien intégrés et doués. Ils paraissent avoir une forte opinion d'eux-mêmes et leurs motivations ne sont pas faciles à identifier. Malheureusement la prise de conscience est plus compliquée avec les meneurs car ils manquent souvent d'empathie et ont du mal à intégrer les règles de vie en société.
- **Les anciennes victimes** : ils ont été eux-mêmes harcelés et répètent un schéma sans le comprendre. Ainsi un enfant peut basculer de victime à harceleur et d'harceleur à victime.

A ces 3 profils s'ajoutent les témoins qui ont un comportement passif qui va renforcer les actions du harceleur.

Quant aux victimes, ce sont souvent des enfants fragiles, réservés ou timides. Mais elles peuvent aussi souffrir de « différences » telles qu'un handicap, un problème de poids, une petite taille...

Signalons également que les normes de la société, l'appartenance ou non à un groupe ont une importance dans les situations de harcèlement comme la jalousie ou le fait de vouloir être populaire, etc.

Les conséquences du harcèlement/cyber sont multiples pour la victime avec une perte de confiance, dépression, phobies, idées noires voire idées suicidaires.

Mais aussi pour l'harceleur avec un sentiment de puissance, un manque d'empathie voir de la violence dans sa vie future ainsi que des troubles sociaux et psychologiques, ...

En tant que parents, le dialogue avec votre enfant sur la notion de respect, de bienveillance et d'empathie est primordial pour éviter de telles situations.

## Votre enfant est victime, comment le repérer ?

Le harcèlement est source de multiples souffrances qui ne se manifestent pas toujours de façon évidente et qui peuvent très durablement mettre à mal le devenir de celui qui en est victime.

Quand un enfant/adolescent en subit, il n'aura peut-être pas le réflexe d'en parler à un adulte par peur ou même honte. Il faut donc être attentif à tous changements de comportements ou d'humeurs.

Les signes d'alerte peuvent être :

- Une anxiété permanente
- Des accès de colère inexplicables
- Un repli sur soi et un manque d'entrain
- Des troubles du sommeil ou de l'appétit
- Des résultats scolaires en baisse

Bien sûr, cette liste n'a rien d'exhaustif et chaque enfant possède sa propre manière de réagir. D'où l'importance d'être vigilant...



« N'importe qui peut devenir harceleur : la plupart sont passifs, mais s'ils n'étaient pas là pour encourager les meneurs, il n'y aurait pas de harcèlement »\*

\*Noémya Grohan

## Parole d'expert

« Les harcelés-harceleurs sont les plus blessés, psychologiquement, explique Hélène Romano. Les suiveurs sont aussi des ados en souffrance, mais ils ont des ressources psychologiques suffisantes pour comprendre la gravité de leurs actes. Ils peuvent se rendre vraiment malades, sombrer dans la dépression, lorsqu'ils prennent conscience de ce qu'ils ont fait. Quant aux meneurs, ils ont l'air bien dans leur peau et très sûrs d'eux, mais ils présentent généralement des failles identitaires, avec une estime de soi très faible qui explique leur besoin de s'affirmer par l'agressivité, aux dépens des autres. »

## Votre enfant est victime : comment l'aider ?

Par honte ou par crainte, la victime de harcèlement garde souvent le silence. Il est donc essentiel de briser le silence et d'inciter votre enfant à en parler s'il est victime.

Pour ce faire, parlez le plus tôt possible de la notion de harcèlement avec votre enfant, ce qui le mettra en confiance pour libérer sa parole au cas où cela lui arrive.

Quelques conseils à mettre en place si votre enfant est victime :

- Ne pas le culpabiliser et lui expliquez que ce n'est pas sa faute, il est victime et vous êtes là pour le protéger.
- Briser le silence et signaler la situation : apprenez à votre enfant à se confier à vous et signalez la situation à l'établissement de votre enfant.
- Ne pas répondre et ignorer son/ses harceleurs.
- Conserver les preuves du dit harcèlement/cyber (faire des captures d'écrans,...)
- Bloquer et signaler sur les différentes plateformes où le cyberharcèlement s'effectue.
- Demander de l'aide extérieure pour soutenir votre enfant psychologiquement.
- Si besoin, porter plainte auprès de la police/gendarmerie.



## Que dit la Loi ?

Le harcèlement hors ligne et en ligne, constitue un délit, c'est-à-dire une infraction jugée par le tribunal correctionnel et punie d'une amende et/ou d'une peine d'emprisonnement inférieure à 10 ans.

[Retrouvez l'article de loi ici](#)

### Victimes de harcèlement Que faire ?

Par honte ou par crainte, la victime de harcèlement garde souvent le silence. Il est donc essentiel de briser le silence et inciter votre enfant à en parler s'il est victime.

N'attendez pas qu'il soit potentiellement victime mais parlez le plus tôt possible de la notion de harcèlement le mettra en confiance pour libérer sa parole au cas où cela lui arrive.

#### Ne pas culpabiliser

Expliquez à votre enfant qu'il n'est pas coupable de la situation et que vous êtes là pour le protéger.



#### Briser le silence - Eviter qu'il s'isole

Conseillez à votre enfant si il est victime à venir vous en parler ou à un proche de confiance (amis, famille, professeurs...)



#### Ne pas répondre

Apprenez à votre enfant à ne surtout pas répondre aux provocations répétées. Cela risquerait d'accroître le phénomène. L'ignorance même si elle est difficile est souvent plus efficace.



#### Conserver les preuves

Incitez et accompagnez votre enfant à faire des captures d'écrans des différents contenus publiés à son encontre (commentaires, photos, vidéos...)



#### Bloquer et Signaler

Dites à votre enfant de bloquer le ou les harceleurs et aussi de signaler les différents contenus sur les plateformes en question et sur la plateforme de signalement Pharos.



#### Demander de l'aide

Rappelez à votre enfant que c'est lui la victime. Et n'hésitez pas à faire appel à des spécialistes (médecins, psy, maison des ados...) pour aider votre enfant à se reconstruire.



#### Porter plainte si besoin

Informez votre enfant que le harcèlement est un délit sanctionné par la loi et n'hésitez pas à y recourir si nécessaire.



"Le fait de harceler une personne par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende lorsque ces faits ont causé une incapacité totale de travail inférieure ou égale à huit jours ou n'ont entraîné aucune incapacité de travail."  
Article 222-33-2-2 du Code pénal, créé par la loi 2014-873 du 04 août 2014. Source : Légifrance

## Ressources utiles

# [Cyber-harcèlement : comment protéger votre enfant ? - MEELE](#)

# [Fiche conseils - Victimes de harcèlement - MEELE](#)

# [Site "non au harcèlement" & la ligne d'écoute 3020](#)

# [Le harcèlement scolaire - du point de vue de celui qui agresse](#)

