ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

N°13 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

Harcèlement et cyberharcèlement

Repérer les signes, réagir sans aggraver les choses, agir avec l'école et en ligne, et savoir qui appeler. De 6 à 16 ans.

POUR

Enfant victime · Enfant témoin · Enfant auteur · À l'école · En ligne

INCLUS

Plan d'action · Modèle de courrier · 11 fiches



Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les repères du ministère de l'Éducation nationale, de Prévention Suisse de la Criminalité, de Pro Juventute, de Child Focus, de l'OMS, de Raising Children Network et sur la recherche scientifique, avec fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Le harcèlement, de quoi parle-t-on ?	4
2	Ce que disent les chiffres	5
3	Le cyberharcèlement : ce qui change	6
4	Repérer les signes	7
5	Quand il se confie : les bons réflexes	8
6	Agir avec l'école	9
7	En ligne : preuves, signalements, blocages	10
8	Ce que dit la loi dans vos trois pays	11
9	Quand votre enfant est témoin	12
10	Quand votre enfant harcèle	13
11	Protéger, soutenir, reconstruire	14
12	Prévenir dès maintenant	15
13	Quatre cas pratiques et la FAQ	16
14	Le plan d'action pas à pas	18
✎	Les 11 fiches à imprimer	19
§	Sources	31

LE MOT DE L'AUTEUR

Le harcèlement se cache souvent derrière un « ça va » trop rapide, un mal de ventre le lundi matin ou un téléphone qu'on retourne. Beaucoup d'enfants se taisent, par honte ou par peur d'aggraver les choses.

Notre premier rôle de parent, c'est d'être la personne à qui l'on peut tout dire, sans crainte d'être jugé ni puni. Croire son enfant, le remercier d'avoir parlé, agir avec lui : tout commence là.

Et si c'est notre enfant qui fait du mal à un autre, le regarder en face est difficile, mais nécessaire. Aucun enfant ne devrait affronter cela seul, d'un côté comme de l'autre.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en une phrase

On **croit** l'enfant, on **garde les preuves**, on **agit avec l'école** plutôt que de son côté, et on ne laisse **jamais l'enfant régler cela seul**.

CHAPITRE 1

Le harcèlement, de quoi parle-t-on ?

Une dispute entre copains n'est pas du harcèlement. Ce qui fait la différence : la répétition, et un enfant qui n'arrive plus à se défendre.

Trois éléments à retenir

1

La répétition. Les attaques reviennent, sur des jours ou des semaines.

2

Le rapport de force. La victime ne peut pas facilement se défendre seule : un groupe contre un, un plus âgé, un plus populaire.

3

L'intention de blesser. Humilier, isoler, faire peur.

Le gouvernement français définit le harcèlement comme une **violence répétée**, verbale, physique ou psychologique, commise par un ou plusieurs élèves contre une victime **qui ne peut pas se défendre**. Le cyberharcèlement est un acte agressif, intentionnel et répété, commis par des moyens électroniques contre une victime qui ne peut pas facilement se défendre seule (info.gouv.fr). En Suisse, Prévention Suisse de la Criminalité décrit des attaques répétées, sur plusieurs jours ou semaines, dans le but de blesser, menacer, humilier ou harceler.

Les formes que cela peut prendre

À l'école et autour

- Moqueries, surnoms, insultes
- Mise à l'écart : « Tu ne joues pas avec nous »
- Bousculades, coups, croche-pieds
- Affaires cachées, abîmées, volées
- Rumeurs, racket

En ligne

- Messages blessants ou menaçants
- Rumeurs, fausses informations
- Photos ou vidéos humiliantes, truquées ou intimes
- Faux profils, comptes piratés
- Groupes créés pour se moquer de quelqu'un

Sources : info.gouv.fr ; Prévention Suisse de la Criminalité, « Cyberharcèlement, agir de bon droit » (2024) ; Service-Public.fr.

Conflit ou harcèlement ?

	Un conflit	Du harcèlement
Les forces	À peu près égales	Déséquilibrées
La durée	Ponctuel, ça se règle	Ça se répète et ça s'installe
Après coup	Chacun peut s'excuser	Une seule personne a peur ou honte

🧸 À dire à l'enfant

« Se disputer, ça arrive. Mais quand quelqu'un s'en prend à toi encore et encore, et que tu n'arrives plus à te défendre, ça s'appelle du harcèlement. Et ce n'est jamais ta faute. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Regardez ensemble le tableau « conflit ou harcèlement ». Demandez à votre enfant s'il a déjà vu l'un ou l'autre, à l'école ou en ligne, sans exiger de noms.

CHAPITRE 5

Quand il se confie : les bons réflexes

Les premières minutes comptent beaucoup. Votre réaction lui dira s'il a eu raison de parler, et s'il reviendra vers vous la prochaine fois.

Ouvrir la discussion

- **Choisissez le bon moment et le bon endroit :** au calme, quand il est reposé, par exemple en voiture ou en cuisinant ensemble.
- **Posez des questions ouvertes :** « Avec qui tu as passé la récré ? », « C'était quoi le pire moment de ta journée ? », puis « Et ensuite ? ». La fiche 2 en propose d'autres.
- **Écoutez sans chercher tout de suite la solution.** Reformulez ce que vous avez compris.

Ce qu'il a besoin d'entendre

Quatre messages essentiels

1. **Merci de me l'avoir dit.** « C'est important que tu m'en parles. »
2. **Je te crois.** « Je te crois, et je suis de ton côté. » Santé.fr conseille de dire à l'enfant qu'on le croit.
3. **Ce n'est pas ta faute.** « Rien ne justifie qu'on te traite comme ça. »
4. **On va trouver une solution ensemble.** Et vous l'associez aux décisions.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Les phrases qui blessent

- « Tu dois apprendre à te défendre. »
- « Mon pauvre chéri… » (qui le place en victime)
- « Qu'est-ce que tu leur as fait ? »
- « Reste à la maison quelques jours. »

Les actions qui aggravent

- Aller voir l'enfant qui harcèle ou ses parents
- Pousser votre enfant à rendre les coups
- Poster un message de colère sur les réseaux
- Lui confisquer son téléphone parce qu'il a été visé

Raising Children Network déconseille de contacter directement l'enfant qui harcèle ou ses parents : cela risque d'aggraver la situation. Mieux vaut passer par l'école (chapitre 6). Si vous sentez la colère monter, attendez d'être calme avant d'agir.

Et s'il vous demande de ne rien dire ?

Promettez-lui de ne rien faire **sans lui en parler d'abord**, mais pas de ne rien faire du tout. Vous pouvez demander à l'école d'agir avec discrétion. Raising Children Network le rappelle : il ne faut **jamais** laisser un enfant régler un harcèlement seul.

🧸 À dire à l'enfant

« Tu as été courageux de m'en parler. Ce qu'ils font n'est pas normal et ce n'est pas ta faute. Je ne vais rien faire dans ton dos : on décide ensemble de la suite. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Le soir même, notez ensemble ce qui s'est passé sur la fiche 3 : qui, quoi, quand, où, et qui a vu. Ce journal vous servira pour l'école et, si nécessaire, pour la police.

FICHE 7 · AFFICHE À GARDER PRÈS DU TÉLÉPHONE

Les numéros d'aide

Vérifiés en octobre 2026. En danger immédiat, appelez toujours les urgences.

Pays	Pour les enfants et les jeunes	Pour les parents	Urgences
Suisse	**147** Pro Juventute, 24 h/24, aussi par tchat et WhatsApp	Conseils aux parents Pro Juventute **058 261 61 61**, 24 h/24, gratuit	Police **117** · Ambulance **144** · **112**
France	**3018** harcèlement et cyberharcèlement, gratuit, 7 j/7, 9 h-23 h	Les mêmes numéros · **116 006** aide aux victimes, 7 j/7, 9 h-20 h	Police **17** · SAMU **15** · **112**
Belgique	**103** écoute, tous les jours, 10 h-minuit, aussi par tchat · **116 000** Child Focus, 24 h/24	Le 103 et le 116 000 répondent aussi aux parents	**112** · Police **101**

S'il parle de mourir ou de se faire du mal

France : **3114**, gratuit, 24 h/24, aussi pour les proches · Suisse : **147** pour les jeunes, **143** La Main Tendue pour les adultes, 24 h/24 · Belgique : **0800 32 123**, Centre de prévention du suicide, 24 h/24.

Nos contacts à nous

Qui	Téléphone, e-mail
Enseignant(e)	
Direction de l'école	
Service social, médiateur ou centre PMS	
Notre médecin	

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°13

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 31.

La version complète de « Harcèlement et cyberharcèlement » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Le harcèlement, de quoi parle-t-on ?
- Ce que disent les chiffres
- Le cyberharcèlement : ce qui change
- Repérer les signes
- Quand il se confie : les bons réflexes
- Agir avec l'école
- En ligne : preuves, signalements, blocages
- Ce que dit la loi dans vos trois pays
- Quand votre enfant est témoin, ou auteur
- **et 5 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat