

# ET TOI, LE HARCÈLEMENT... TU SAIS CE QUE C'EST ?

Un petit guide pour comprendre et agir



R.E.A.L.I.S.M.  
Réseau Enfants Adolescents Liège Santé Mentale

# Le harcèlement, ça peut ressembler à quoi ?

Se moquer du  
corps ou des  
vêtements.



Donner des surnoms  
qui blessent.




Être plusieurs contre  
une personne.



Énerver quelqu'un  
exprès.




**Chacun peut le vivre ou le comprendre différemment.**

S'en prendre  
aux plus faibles,  
plus petits. 



Voler le goûter  
d'une personne  
encore et encore.



Pousser, taper,  
bousculer  
en cachette. 



**Et pour toi,  
c'est quoi le harcèlement ?** 

Tu peux  
**écrire** un ou  
plusieurs  
mots, ou  
**dessiner**.



A large white rectangular area for writing or drawing, with a yellow border and a small pen icon at the top left corner.

# Mais **comment** ça se fait?

## AUTEUR (S)

Celui qui **embête**,  
**insulte**, **frappe**,  
**bouscule**.

Il sait qu'il **fait du mal** et  
le fait **exprès**.



## VICTIME (S)

Les personnes qui **subissent**,  
qui se **sentent mal**, **perdues**  
et qui en **souffrent**.



## TÉMOIN (S)

Les personnes qui  
**voient**, qui **entendent**,  
mais qui ne savent pas  
toujours quoi faire.



# Et **les émotions** dans tout ça?

La victime, l'auteur, le témoin peuvent ressentir :



de la  
**peur**



de la  
**colère**



de la  
**solitude**



de la  
**tristesse**



*Entoure les émotions que tu as pu ressentir toi aussi.  
Tu peux en ajouter ici en les écrivant ou en dessinant.*

# Tu as vu quelque chose?

## Tu peux aider

Dire **STOP**  
avec tes mots.

En **parler** à un  
adulte de confiance  
(profs, animateurs,  
parents, amis).

Dire à l'auteur que  
**ce n'est pas bien**,  
avec des copains  
si possible.

**Ne pas  
participer.**

Aller voir la  
personne qui  
souffre,  
**lui parler.**



Et toi, tu penses à d'autres choses à faire?

## Ton action peut tout changer!

# Et aussi...

## JE SUIS LA VICTIME

Je peux **dire STOP**  
avec mes mots.

Je peux **en parler** à  
un adulte en qui j'ai  
confiance.

Parfois on a besoin  
d'un **coup de main**  
d'un **adulte** ou d'un  
**ami** pour démêler  
une situation.



## JE SUIS L'AUTEUR

Je peux **décider de**  
**m'arrêter.**

Je peux **être aidé** et  
**comprendre** pourquoi  
je fais ça en parlant  
avec un adulte.



**PARENTS,  
PROFESSIONNELS,  
C'EST ICI.**

SCAN ME!



# UN LIVRET CO-CONSTRUIT AVEC LES ENFANTS

Parce que les enfants sont les premiers concernés par le harcèlement, leur parole est essentielle.

**Ce livret a été créé avec des enfants rencontrés à la Maison des jeunes du Thier et à l'école du Beau Mur à Liège, afin de proposer un outil clair, accessible et proche de leur réalité.**

## Merci à:

Adèle, Anna, Arsène, Augustine, Clémentine, Fabian, Giulia, Igor, Jade, Joude, Lou, Nessim, Raphaël, Safa, Sacha G, Sacha S, Sasha B, Stéphane, Sofia, Valentin, Sayf, Gaspard, Victoria, Augustin, Théo, Robin, Maëlyo, Falilou, Maloh, Raphaël, Achille, Théo, Hugo, Sacha, Elissa, Mia, Thibault, Giulia, Thomas, Julien et Martin.



Service DROIT  
des JEUNES



*En collaboration avec la ville de Liège, les CPMS, le service Droit des Jeunes, le Centre Liégeois de Promotion de la Santé et REALISM.*

Édition avril 2026