

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 Adoscents 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, empty white rounded rectangle with a yellow border, intended for writing or drawing.

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:

Enseignement

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 des CPMS de la ville de Liège, le service Droit des Jeunes, le Centre Liégeois de Promotion de la Santé et REALISM.

Édition avril 2026