

# ANNEXE : LE HARCÈLOMÈTRE

pour apprendre à repérer  
les comportements violents et malsains

100%  
DÉTECTION

Ce camarade / cette personne :

## CES COMPORTEMENTS SONT SAINS

Vous vous respectez l'un et  
l'autre. Même s'il vous arrive  
de vous disputer,  
tu n'as pas peur.

## CES COMPORTEMENTS SONT INACCEPTABLES

Ce qu'il se passe n'est pas normal,  
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 !**  
Cela pourrait avoir de  
graves répercussions  
sur ta santé et ta scolarité.

## POUR TE FAIRE AIDER :



Parles-en à un **adulte  
de confiance**



Appelle le **n° vert  
« Non au harcèlement » :**

**30 18**

Il est ouvert du lundi au  
vendredi de 9h à 20h  
et le samedi de 9h à 18h  
(sauf les jours fériés)

*Document créé à partir de l'affiche  
réalisée par la préfecture du  
Lot-et-Garonne, inspiré par «Le  
violentomètre» pour les violences  
conjugales.*

1  
Respecte mes goûts, mes besoins,  
mes choix.

2  
Me permet d'être à l'aise quand je  
suis avec lui / elle.

3  
Est content pour moi lorsque je  
me sens épanoui.

4  
Est passif, ne réagit pas lorsque  
j'ai besoin d'aide.

5  
Me critique et me juge en  
permanence.

6  
M'exclut, me met volontairement  
à l'écart.

7  
Se moque de moi, me donne des  
surnoms méchants.

8  
Lance des rumeurs sur moi.

9  
Publie des choses qui me  
rabaissent sur les réseaux sociaux.

10  
Me force à faire des choses dont je  
n'ai pas envie, me fait du chantage,  
me menace.

11  
Me fait des coups bas, m'humilie  
en public, m'insulte.

12  
Me vole, me détériore et/ou me  
rackette mes affaires.

13  
Me bouscule violemment, me  
frappe, m'agresse sexuellement.



Téléchargez le harcelomètre  
[bit.ly/harcelometre](http://bit.ly/harcelometre)