



C'est quoi ?

Des actes agressifs, RÉPÉTÉS et INTENTIONNELS, commis via des outils numériques (téléphone, internet, réseaux sociaux) contre une personne qui ne peut pas facilement se défendre.

Répété

Pas un dérapage isolé

Intentionnel

Une volonté de blesser

Déséquilibre

La victime ne peut se défendre

Les chiffres en France

1 sur 4

adolescents déclarent avoir déjà été victimes

80 %

des cas ont lieu sur les réseaux sociaux

40 %

des victimes n'en parlent à personne

10 ans

âge moyen du 1er appareil numérique

Ça ne touche pas que les jeunes

Les jeunes

Réseaux sociaux, jeux en ligne. Souvent invisible des adultes ; peut continuer 24h/24.

Le couple / l'ex

Surveillance, messages incessants, diffusion de photos intimes après une rupture.

Le travail

Messages humiliants, mise à l'écart. Reconnu comme harcèlement moral par la loi.

Les formes que ça peut prendre

- Messages blessants (insultes, moqueries propagées en ligne
- Diffusion de photos/vidéos privées sans comptes)
- répétées) Exclusion de groupes, rumeurs
- consentement) Usurpation d'identité (faux

Raids de commentaires haineux coordonnés Chantage / sextorsion

Signes d'alerte à repérer

- Anxiété/tristesse après usage du téléphone Évite l'école, le travail, ses amis
- Troubles du sommeil, isolement Baisse des résultats scolaires/pro
- Cache ou coupe son téléphone Réactions émotionnelles intenses



Si je suis victime : 5 réflexes

Le silence entretient le harcèlement. Un seul geste — soutenir, signaler, en parler — peut suffire à l'arrêter.

- 1 Ne pas répondre**
Répondre peut aggraver la situation. Gardez votre calme.
- 2 Conserver les preuves**
Captures d'écran datées : messages, photos, pseudos.
- 3 Bloquer & signaler**
Bloquer l'auteur et signaler le compte sur la plateforme.
- 4 En parler**
À un proche, un adulte ou un professionnel de confiance.
- 5 Saisir les autorités**
Le 3018, Pharos, ou porter plainte : c'est un délit.

C'est un délit puni par la loi (art. 222-33-2-2)

Jusqu'à 2 ans + 30 000 €
victime de plus de 15 ans

Jusqu'à 3 ans + 45 000 €
victime de moins de 15 ans / aggravé

Jusqu'à 10 ans + 150 000 €
si la victime tente de se suicider

Si je suis témoin

- Ne pas relayer (ne pas liker/partager)
- Soutenir la victime en message privé
- Signaler à la plateforme, au 3018
- En parler à une personne de confiance

Numéros utiles

3018 Violences numériques • gratuit, anonyme, 7j/7
9h-23h

Pharos Signalement officiel • internet-
signalement.gouv.fr

3114 Prévention du suicide • 24h/24, 7j/7

119 Enfance en danger • gratuit et anonyme

Pour aller plus loin — flashez



3018.fr
Signaler, être écouté,
obtenir de l'aide

**Se
protéger**



au quotidien

- Comptes en privé, réfléchir avant de publier
- Garder ses mots de passe pour soi
- Trier ses contacts, signaler tôt
- En parler, ne pas rester seul face au doute



Pharosjeprotectemonenfant.gouv.fr

Signaler un contenu illégalRessources officielles pour
en ligneles parents

Le silence entretient le harcèlement. Un seul geste — soutenir, signaler, en parler — peut suffire à l'arrêter.