



Module 3 — Que faire si on est victime ou témoin de cyberharcèlement ?



Introduction

Face au cyberharcèlement, on peut se sentir seul, impuissant ou dépassé.

Pourtant, il existe des gestes simples et efficaces pour réagir — que l'on soit victime, témoin, ou même juste utilisateur responsable.

Ce module vous guide pour savoir comment agir, qui prévenir et comment se protéger face à une situation de cyberharcèlement.

1. Que faire si l'on est victime ?

Être victime n'est jamais de votre faute. Voici les bons réflexes :

- Ne pas répondre aux messages blessants (cela peut aggraver la situation).
- Conserver les preuves : captures d'écran, messages, photos, liens...
- Bloquer ou signaler l'auteur sur la plateforme (Instagram, TikTok, Snapchat...).
- Parler immédiatement à un adulte de confiance : parent, professeur, CPE, référent numérique.
- Appeler le 3018 : numéro national et gratuit d'aide aux victimes de cyberharcèlement.
- Porter plainte si les actes persistent ou sont graves (menaces, usurpation d'identité, humiliation publique).

Conserver les preuves est essentiel : c'est ce qui permet d'agir efficacement.

2. Que faire si l'on est témoin ?

Être témoin, c'est avoir le pouvoir d'arrêter la violence :

- Signaler immédiatement la publication ou les messages abusifs.
- Ne pas partager, liker ou rire du contenu humiliant.
- Aller soutenir la victime, même par un petit message.
- Alerter un adulte ou un responsable scolaire si la victime ne l'a pas déjà fait.
- Encourager la victime à parler à quelqu'un de confiance.

Un témoin qui se manifeste peut faire toute la différence.

3. Les outils et ressources utiles

Voici les ressources essentielles disponibles en France :

- 3018 – Ligne d'écoute nationale dédiée au cyberharcèlement.
- 3018.fr – Signalement, prise en charge, suppression de contenus en ligne.
- plateforme Pharos – Pour signaler des contenus illégaux en ligne (police nationale).
- Équipe éducative – Professeurs, CPE, infirmière scolaire, assistants d'éducation.
- Outils des réseaux sociaux – Fonction de blocage, restriction, signalement.

4. Pourquoi agir rapidement ?

Agir tôt permet de :

- Stopper la propagation des contenus humiliants.
- Empêcher l'escalade des violences.
- Limiter l'impact psychologique sur la victime.
- Identifier rapidement les auteurs pour une intervention adaptée.

Le cyberharcèlement ne disparaît jamais tout seul. Une intervention rapide est toujours plus efficace.

En résumé

Face au cyberharcèlement :

On ne reste pas seul, on garde les preuves, on signale, on en parle.

Chaque geste compte pour protéger, aider et agir. La solidarité en ligne fait toute la différence