PNJ

LIVRET RESSOURCES

PRÉVENIR, COMPRENDRE ET AGIR FACE AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Un outil pour les élèves, les témoins, les familles et les adultes qui accompagnent les jeunes.

Ce livret accompagne la démarche de PNJ [Personnage Non Joueur], Théâtre Forum créé par la compagnie Les Toupies d'Agrado afin de lutter contre le harcèlement scolaire. Il propose des repères simples pour identifier une situation, comprendre la place de chacun et savoir vers qui se tourner.

Comme dans PNJ, l'objectif n'est pas de désigner une personne comme « mauvaise », mais de rendre visibles les mécanismes, les choix possibles et les conséquences des comportements. Le Théâtre Forum permet précisément de mettre une situation à l'épreuve, d'essayer d'autres réponses et d'observer ce qu'elles produisent.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRET ?

À l'élève : qui subit des violences ou des humiliations.

À l'élève : qui assiste à une situation et ne sait pas comment réagir.

À l'élève : qui participe aux moqueries, aux exclusions ou aux violences et souhaite changer de comportement.

Aux parents, proches et adultes de l'établissements : qui cherchent des repères.

COMPRENDRE LE HARCÈLEMENT

Qu'est-ce que le harcèlement scolaire ?

Le harcèlement scolaire correspond à des violences répétées — verbales, physiques, psychologiques ou sociales — commises par un ou plusieurs élèves à l'encontre d'un autre élève. Il peut prendre place dans l'établissement, à ses abords ou dans les espaces numériques.

Trois éléments permettent de repérer une situation

Répétition

Les faits s'inscrivent dans la durée ou se reproduisent.

Violence

Insultes, humiliations, menaces, coups, rumeurs, exclusions, dégradations, diffusion de contenus, etc.

Déséquilibre

- La personne ciblée se trouve en difficulté pour se défendre ou faire cesser la situation.

Harcèlement ou conflit ?

Un conflit oppose généralement des personnes qui disposent d'une capacité relativement comparable à répondre et à négocier. Dans une situation de harcèlement, la répétition et le déséquilibre installent une relation dans laquelle la personne ciblée peut progressivement perdre ses ressources pour répondre.

Le cyberharcèlement

Le cyberharcèlement utilise les téléphones, réseaux sociaux, messageries, jeux en ligne ou autres outils numériques. Il peut prolonger une situation vécue dans l'établissement et toucher la victime à tout moment, avec une diffusion potentiellement très large.

Une situation peut évoluer

Une moquerie isolée, un surnom, une exclusion ou une publication peuvent sembler « pas si graves » pris séparément. Leur répétition, leur accumulation ou leur mise en scène devant un groupe peuvent pourtant produire une situation de harcèlement. L'enjeu est donc aussi de regarder ce que la situation fait à la personne qui la subit.

LES ACTEURS DE LA SITUATION

La victime, le témoin, l'auteur : trois places à comprendre

Le projet dont s'inspire PNJ identifie trois acteurs essentiels : la victime, le témoin et le harceleur. Il convient de prendre en compte ces trois positions et le fait que chacun peut avoir besoin d'aide.

L'auteur des violences

Comprendre les mécanismes qui conduisent à harceler ne signifie pas excuser les actes. L'auteur doit pouvoir être confronté aux conséquences de ses comportements et accompagné vers d'autres manières d'agir. Il est également necessaire d'aider l'auteur.rice à adopter un autre comportement.

Le témoin actif

Le témoin actif peut rire, participer, filmer, partager, encourager, intervenir ou chercher de l'aide. Son comportement peut contribuer à renforcer la situation ou, au contraire, à la faire évoluer. Il est important de permettre au témoin de parler sans craindre des représailles.

Le témoin passif

Le témoin passif peut se taire, assister, partir ou chercher de l'aide. Son comportement peut contribuer à renforcer la situation ou, au contraire, à la faire évoluer. Il est important de permettre au témoin de parler sans craindre des représailles.

La personne ciblée

Elle peut ressentir peur, honte, isolement, colère, perte de confiance ou des difficultés à venir dans l'établissement. Elle n'est jamais responsable des violences qu'elle subit. Demander de l'aide n'est pas « rapporter » : c'est chercher à faire cesser une situation.

Le groupe

Le harcèlement n'est pas seulement une relation entre deux personnes. Les rires, les encouragements, les silences, les partages et les regards du groupe peuvent participer à la dynamique. C'est pourquoi agir sur les témoins et sur le collectif est essentiel.

RECONNAÎTRE LES SITUATIONS

À quoi cela peut-il ressembler ?

- Surnoms répétés ou humiliants, insultes, commentaires sur le physique, les vêtements ou les résultats scolaires.
- Mises à l'écart répétées : ne jamais être choisi, être exclu d'un groupe, d'une table ou d'une activité.
- Rumeurs, mensonges ou informations personnelles diffusés pour isoler ou ridiculiser.
- Menaces, intimidations, gestes violents, bousculades, coups ou dégradations d'affaires.
- Photos ou vidéos prises sans accord puis diffusées pour humilier.
- Messages répétés, comptes anonymes, montages, commentaires ou publications visant une personne.
- Pressions pour faire participer quelqu'un à une action humiliante ou pour lui faire garder le silence.

Des signes peuvent alerter

- Changement brutal de comportement ou d'humeur.
- Isolement, refus d'aller en cours, absences répétées.
- Perte ou détérioration de matériel, affaires manquantes.
- Difficultés soudaines de concentration ou de participation.
- Crainte du téléphone, des réseaux sociaux ou, au contraire, consultation compulsive.
- Recherche fréquente d'un adulte ou d'un lieu où se sentir en sécurité.

Aucun signe pris isolément ne permet de conclure à un harcèlement. Ces indices invitent à ouvrir la discussion, écouter et chercher ce qui se passe.

Une question utile

Est-ce que quelque chose se passe à l'école, dans ta classe, dans ton groupe d'amis ou en ligne et dont tu aimerais parler ?

QUE FAIRE ?

Si je suis victime

- Ne pas rester pas seul·e, parler à une personne de confiance (adulte ou proche).
- Garder, si possible, les messages, captures d'écran, photos ou autres éléments qui permettent de documenter les faits.
- Dire précisément ce qui se passe, depuis quand, où, qui est présent et ce qui a déjà été tenté.
- Si le premier adulte ne comprend pas ou n'agit pas, en parler à un autre.

Si je suis témoin

- Ne pas participer : ne pas rire, ne pas filmer, ne pas partager ni relayer.
- Aller vers la personne ciblée et lui proposer de l'aide, d'être là, d'écouter.
- Signaler la situation à un adulte de confiance.
- Si intervenir directement peut mettre en danger, chercher de l'aide plutôt que de s'exposer.

Si j'ai participé

- Arrêter le comportement est une première étape.
- Ne pas partager, supprimer ce qui peut encore l'être et ne pas relancer la situation.
- Reconnaître les conséquences de ses actes.
- Demander de l'aide à un adulte pour comprendre ce qui s'est passé et changer de comportement.

Dans l'esprit de PNJ

La question centrale n'est pas seulement « qui a commencé ? ».
PNJ propose de déplacer le regard en se mettant à la place pour observer les consequences possibles: que se passe-t-il lorsque chacun.e change sa manière d'agir ?

Voici quelques pistes d'alternatives essayées durant le Théâtre Forum :

- **L'EFFET MIROIR** : renvoyer à l'autre ce qu'il/elle nous fait, en réutilisant ses termes ou en trouvant d'autres images pour qu'il/elle comprenne l'effet des ses actes et ses propos, aller chercher son empathie.
- **L'HUMOUR** : accepter l'acte ou le propos en ajoutant un trait d'humour, pour render le harcèlement ridicule et dérisoire.
- **FAIRE GROUPE :** couper la chaîne et former un groupe pour dire non.
- ...

DROITS, SIGNALEMENTS ET PROTECTION

Une situation de harcèlement doit être prise au sérieux

Le harcèlement scolaire peut avoir des conséquences importantes sur la scolarité, la vie sociale et le bien-être de la personne qui le subit. Le cadre scolaire prévoit des procédures de prévention, de signalement et de prise en charge. Les situations de cyberharcèlement peuvent également nécessiter un signalement aux plateformes et, selon les faits, aux services compétents.

Que transmettre à un adulte ?

- Les faits précis : paroles, gestes, publications ou messages.
- Les dates, lieux et fréquence.
- Les personnes présentes ou susceptibles d'avoir vu les faits.
- Les captures ou autres éléments conservés.
- Les conséquences observées sur la vie scolaire ou quotidienne.

À retenir

Une main courante, une plainte, un signalement à l'établissement ou un recours à un service d'aide ne répondent pas aux mêmes objectifs. Le choix dépend de la situation et peut être accompagné par un adulte de confiance.

En cas de danger immédiat

Si une personne est en danger immédiat ou si une violence grave est en cours, il faut chercher immédiatement l'aide d'un adulte présent et, si nécessaire, contacter les services d'urgence.

Le rôle de l'établissement

Prévenir le harcèlement ne repose pas sur la victime. Les adultes de l'établissement ont un rôle de repérage, d'écoute, de protection, de traitement des situations et de prévention. La communauté scolaire doit pouvoir créer un cadre dans lequel parler est possible.

RESSOURCES OFFICIELLES

À qui demander de l'aide ?

- Un parent, un proche ou un adulte de confiance.
- Le/la professeur.e principal.e, un.e enseignant.e, la vie scolaire, l'infirmier·ère, l'assistant·e social·e ou la direction de l'établissement.
- Les dispositifs nationaux dédiés à la prévention et à la lutte contre le harcèlement scolaire.
- Les services d'urgence lorsqu'il existe un danger immédiat.

Le dispositif pHARe

pHARe est le programme national de prévention et de traitement du harcèlement à l'école. Il est obligatoire dans les écoles, collèges et lycées depuis la rentrée 2023. Il repose sur cinq axes : éduquer pour prévenir ; former une communauté protectrice ; intervenir efficacement ; associer les parents et partenaires ; mobiliser les instances de démocratie scolaire.
Dans un établissement, le signalement peut être adressé au chef d'établissement, au coordonnateur harcèlement ou à l'équipe ressource pHARe. Une ligne académique peut également être mobilisée.

3018

Gratuit • Anonyme • Confidentiel • 7 jours sur 7 • 9 h à 23 h
Numéro national de signalement et d'accompagnement des situations de harcèlement et de cyberharcèlement entre élèves.
Il existe également une application mobile. Le 3018 peut accompagner les élèves, les parents et les professionnels. En cas de cyberharcèlement, il est utile de conserver les preuves : captures d'écran, messages, images, vidéos ou autres éléments datés. Les contenus peuvent aussi être signalés à la plateforme concernée.

Le cyberharcèlement : ce qui change

- Le numérique peut prolonger une situation au-delà des horaires et des lieux scolaires.
- Une publication, une image ou un message peut être vu, partagé ou commenté par de nombreuses personnes.
- Un groupe peut participer à la situation même si chacun ne publie pas de contenu.
- Ne pas répondre par la violence et ne pas relayer le contenu sont des réflexes de protection.
- Conserver les preuves avant de supprimer ou bloquer peut être utile pour documenter les faits.

Service-Public indique qu'une victime ou un témoin peut signaler un cyberharcèlement aux forces de l'ordre. Pour les mineurs, un service de signalement dédié permet également d'échanger avec un policier ou un gendarme.
En cas de menaces ou d'incitation à la violence, un signalement peut être effectué sur **PHAROS.**

AGIR ET RÉAGIR

1 - JE SUIS TÉMOIN

Je vois une situation. Avant d'agir, je peux me poser quatre questions :

- Est-ce que la personne semble isolée, humiliée, menacée ou mise sous pression ?
- Est-ce que les faits se répètent ou s'inscrivent dans une dynamique de groupe ?
- Est-ce que mon intervention directe risque de me mettre en danger ?
- Quel adulte de confiance puis-je prévenir rapidement ?

Mon action peut commencer par une chose simple
Je peux aller voir la personne après la scène. Je peux lui dire : « J'ai vu ce qui s'est passé. Si tu veux, je peux venir avec toi en parler à un adulte. »
Il est recommandé au témoin de prévenir un adulte de l'établissement. Le 3018 peut également être contacté.

2 - JE SUIS CIBLÉ.E

- Je n'ai pas à régler seul·e la situation.
- Je peux écrire les faits pour ne rien oublier : date, lieu, personnes présentes, répétition.
- Je peux conserver les preuves numériques.
- Je peux parler à un adulte de confiance et, si nécessaire, à plusieurs adultes.
- Je peux contacter le 3018.

« Tu n'es pas responsable du harcèlement que tu subis. »

3 - J'AI PARTICIPÉ

Participer ne signifie pas uniquement être celui ou celle qui prononce l'insulte ou porte le coup. Rire, encourager, filmer, partager ou alimenter une rumeur peut contribuer à la dynamique du groupe.

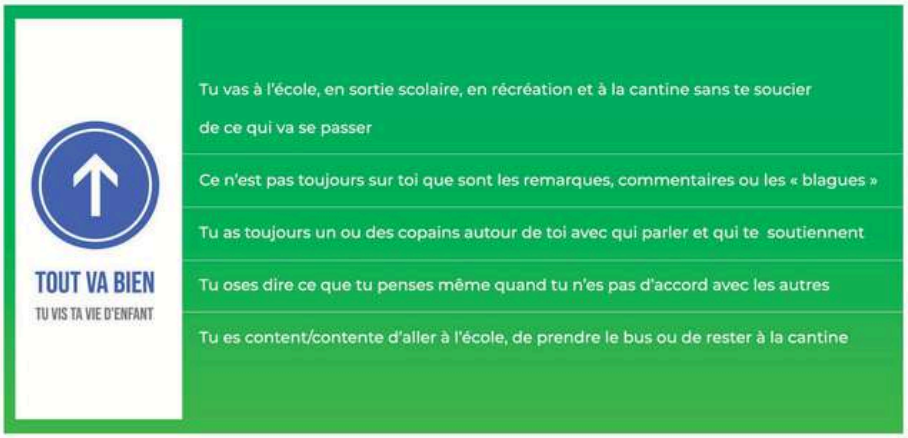
- J'arrête de participer.
- Je ne partage plus les contenus.
- Je peux reconnaître ce que j'ai fait sans demander à la personne ciblée de me rassurer.
- Je peux demander à un adulte de m'aider à comprendre et à modifier mon comportement.

Comprendre les mécanismes n'efface pas la responsabilité des actes. L'objectif est de faire cesser les violences et de permettre un changement de comportement.

Harcelomètre©

QUAND LES KIDS* DOIVENT-ILS ÊTRE VIGILANTS ?

adn KIDS!



TOUT VA BIEN

TU VIS TA VIE D'ENFANT

- Tu vas à l'école, en sortie scolaire, en récréation et à la cantine sans te soucier de ce qui va se passer
- Ce n'est pas toujours sur toi que sont les remarques, commentaires ou les « blagues »
- Tu as toujours un ou des copains autour de toi avec qui parler et qui te soutiennent
- Tu oses dire ce que tu penses même quand tu n'es pas d'accord avec les autres
- Tu es content/contente d'aller à l'école, de prendre le bus ou de rester à la cantine



VIGILANCE !

IL NE FAUT PAS RESTER DANS CETTE SITUATION

- Tu as peur d'aller à l'école certains jours
- Tu t'es déjà senti humilié et rejeté par les autres
- Tu as souvent peur de mal faire ou de mal dire
- Tu considères que tu mérites la façon dont les autres te traitent
- C'est souvent toi qui fais l'objet de remarques, de blagues ou de manque de considération de la part des autres
- Tu sens que l'on te regarde et que l'on se moque de toi



PROTEGE-TOI

CETTE SITUATION N'EST PAS NORMALE ET TE FAIT DU MAL

- Tu voudrais être invisible pour ne pas être moqué ou embêté
- On te fait souvent des menaces
- Tu sais qu'à un moment de la journée, il va t'arriver quelque chose de désagréable
- On t'a déjà frappé ou insulté
- Tu as peur de parler de ce qui t'arrive et de ce que tu ressens
- Ca te parait normal que les autres se moquent de toi
- Chaque journée est difficile pour toi
- Tu te sens triste ou en colère
- Tu as des pensées sombres et des idées noires

Numéros d'urgence

VICTIME OU TÉMOIN, IL Y A TOUJOURS UN NUMÉRO POUR T'AIDER

119
À LA MAISON

3018
SUR LES RESEAUX

3020
À L'ÉCOLE

* KIDS = ENFANTS

Livret édité par Les Toupies d'Agrado – 2026 / avec le soutien de la Région Nouvelle Aquitaine

PNJ - L'ESSENTIEL

5 choses à retenir

- Le harcèlement est une violence répétée : ce n'est pas « juste une blague » lorsque la personne la subit comme une violence.
- Le témoin a un rôle : ne pas participer, soutenir et alerter.
- La personne ciblée n'est pas responsable de ce qu'elle subit.
- Le numérique ne rend pas une situation moins grave : il peut au contraire l'amplifier.
- Parler permet de déclencher une protection et une prise en charge.

Ce livret est une ressource pédagogique associée au Théâtre Forum PNJ des Toupies d'Agrado. Il ne remplace pas l'accompagnement des professionnels de l'établissement, les procédures de signalement ou les dispositifs officiels.

POUR ALLER PLUS LOIN

- À quel moment une plaisanterie cesse-t-elle d'être une plaisanterie ?
- Pourquoi peut-on rire d'une situation que l'on trouve injuste ?
- Qu'est-ce qui donne du pouvoir au groupe ?
- Que peut faire un témoin qui a peur des représailles ?
- Est-ce que supprimer une publication suffit à réparer ce qui s'est passé ?
- Comment faire pour qu'une personne puisse parler sans être davantage exposée ?
- Que peut changer une seule personne dans une dynamique de groupe ?

Ministère de l'Éducation nationale — Non au harcèlement : education.gouv.fr/non-au-harcelement

Service-Public.fr — Cyberharcèlement : service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32239

pHARe — prévention et traitement des situations de harcèlement : education.gouv.fr