


Que puis-je faire si je me sens harcelé(e) ou agressé(e) sexuellement par quelqu'un ?

MOTS CLÉS 

harcèlement | douleur | soutien | dénoncer 



Si tu te sens harcelé(e) ou agressé(e) sexuellement par quelqu'un, sache que tu n'es pas seul(e) et qu'il est possible de prendre des mesures pour te protéger. Voyons comment tu peux donner la priorité à ton bien-être et prendre des mesures pour aborder la situation. Certaines propositions ont été abordées dans le texte « Comment reconnaître le harcèlement sexuel ? », mais tu peux trouver un guide plus complet ci-dessous : il t'aidera à faire le meilleur choix pour toi. Voici quelques actions qui peuvent t'aider dans la plupart des situations :

1. Fais confiance à ton instinct

Si quelque chose te semble anormal ou te met mal à l'aise, fais confiance à ton instinct. Ce n'est pas pour rien que ton instinct s'active. Quelle que soit la situation, ce n'est pas ta faute, même si ton harceleur te dit le contraire ou dit que tu l'as cherché.

2. Demande de l'aide

Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, comme un parent, un(e) ami(e), un membre de la famille, le parent d'un(e) ami(e), ton coach, un(e) enseignant(e), un conseiller scolaire ou un médecin. Il est important de partager tes sentiments et tes expériences avec quelqu'un qui peut t'apporter soutien et conseils.

3. Fixe tes limites

Si tu soupçonnes quelqu'un d'avoir de mauvaises intentions à ton égard, fais-lui savoir que son comportement est indésirable et que tu veux qu'il cesse. Sois bref/brève et parle clairement et calmement. Ensuite, éloigne-toi : dans certains cas, cela peut suffire à faire mettre fin à la situation.

4. Garde des traces de tout comportement suspect

Si tu t'en sens capable, garde une trace des incidents de harcèlement. Pour ce faire, sauvegarde les messages et les photos, note la date et l'heure de certains incidents et prend note des témoins qui se trouvaient à proximité. Ces informations peuvent être utiles si tu décides de signaler le harcèlement à la police.

5. Parle à la police

Si tu t'en sens capable ou si tu as suffisamment de preuves, signale le harcèlement aux responsables de ton école ou aux forces de l'ordre, comme la police. Ils pourront t'aider et te guider sur les mesures à prendre.



6. Demande l'aide d'un professionnel

Si le harcèlement que tu as subi te stresse, te déprime, t'angoisse ou te prive de sommeil, nous te conseillons d'en parler à un(e) thérapeute ou à un(e) psychologue. N'hésite pas à prendre contact avec des organisations spécialisées dans le soutien aux victimes de harcèlement ou d'agression sexuelles. Elles peuvent te fournir des conseils ainsi que des ressources et une assistance adaptées à ta situation.

7. Connais tes droits

Familiarise-toi avec ton droit de vivre dans la dignité et la sécurité et informe-toi sur les politiques qui existent déjà pour lutter contre le harcèlement sexuel.

8. Prends soin de toi

Pour te rétablir des effets du harcèlement sexuel, il faut prendre soin de toi, tant sur le plan émotionnel que physique. Trouve des activités qui t'apportent du réconfort et entoure-toi d'influences positives.

De nombreuses personnes ont vécu et vivent encore ce que tu es en train de vivre. Ne te réduis pas au silence : laisse ta voix te guider vers l'autre côté de ce problème. Il existe de nombreuses ressources et des personnes de confiance prêtes à t'aider à traverser cette période difficile.

Que tu choisisses de signaler l'incident, de consulter des spécialistes ou d'entamer une action en justice, le fait de **rechercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de force**. Tu peux le faire !

INCLUSION ET SÉCURITÉ



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

