



# Les signes du harcèlement

Catégorie	Signes
Signes Comportementaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évitement<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Changement dans les itinéraires</li><li>◦ Refus de participer à certaines activités</li></ul></li><li>• Agitation<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Irritabilité accrue</li><li>◦ Réactions excessives à des situations plus légères auparavant</li><li>◦ Tendance à s'énerver facilement</li></ul></li><li>• Changement dans les habitudes de communication<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Réduction de la participation</li><li>◦ Difficulté à s'exprimer</li></ul></li><li>• Comportements compulsifs / autodestructeur<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Recherche de réassurance</li><li>◦ Rituels</li><li>◦ Automutilation</li></ul></li><li>• Retrait social<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Isolement</li><li>◦ Evitement des interactions</li><li>◦ Retrait social</li><li>◦ Évitement des pauses déjeuner en groupe</li><li>◦ Évitement des activités de groupe</li><li>◦ Retrait des conversations avec les pairs</li></ul></li><li>• Changements dans les performances scolaires<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Baisse des notes</li><li>◦ Difficultés de concentration</li><li>◦ Perturbation de la routine scolaire</li><li>◦ Procrastination</li><li>◦ Incapacité à se concentrer en classe</li><li>◦ Oubli fréquent des devoirs et des obligations scolaires</li><li>◦ Difficultés dans les activités de loisirs</li><li>◦ Abandon des activités extra-scolaires, sports, ou hobbies qu'ils appréciaient auparavant</li></ul></li></ul>



# Les signes du harcèlement

Catégorie	Signes
Signes Émotionnels	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anxiété<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Inquiétude</li><li>◦ Peur excessive</li></ul></li><li>• Dépression<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Tristesse</li><li>◦ Manque d'intérêt</li></ul></li><li>• Changement d'humeur et irritabilité</li><li>• Irritabilité - réactions émotionnelles intenses sur des événements mineurs<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Pleurs</li><li>◦ Colère</li><li>◦ Panique</li></ul></li><li>• Variabilité émotionnelle</li><li>• Sentiments d'inquiétude<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Vigilance</li><li>◦ Tendance aux "néguvisme"</li></ul></li><li>• Peur excessive<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Des interactions avec les autres</li><li>◦ Des situations plus ou moins ressemblantes</li></ul></li><li>• Sentiment d'impuissance<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Discours défaitiste</li><li>◦ Dévalorisation</li></ul></li><li>• Tolérance réduite aux frustrations</li></ul>
Signes Physiques	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête</li><li>• Fatigue</li><li>• Troubles du sommeil<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Insomnie</li><li>◦ Cauchemars</li></ul></li><li>• Troubles alimentaires<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Perte</li><li>◦ Gain d'appétit)</li></ul></li><li>• Tension musculaire</li><li>• Troubles gastro-intestinaux<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Maux d'estomac</li><li>◦ Nausées</li><li>◦ Troubles digestifs</li></ul></li><li>• Enurésie - encoprésie</li><li>• Tremblements ou frissons</li><li>• Transpiration excessive</li></ul>



# Les signes du harcèlement

Catégorie	Symptômes
Signes Cognitifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficultés de concentration</li><li>• Problèmes de mémoire</li><li>• Pensées négatives ou obsessionnelles</li><li>• Indécision</li></ul>
Signes Relationnels	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficultés dans les relations avec les pairs</li><li>• Conflits avec la famille</li><li>• Problèmes de confiance</li><li>• Isolement social</li><li>• Retrait social</li><li>• Évitement des pauses déjeuner en groupe</li><li>• Évitement des activités de groupe</li><li>• Retrait des conversations avec les pairs.</li><li>• Difficultés dans les relations avec les pairs</li><li>• Méfiance</li><li>• Malentendus</li><li>• Hypersensibilités aux commentaires</li></ul>