



*santé*

Promotion de la santé à l'ULB

LA MÉTHODE DES 5D

AGIR CONTRE LE HARCÈLEMENT



[ulb.be/sante](http://ulb.be/sante)



[@ulb\\_sante](https://www.instagram.com/ulb_sante)



# LA MÉTHODE DES 5D

**Vous êtes témoin de harcèlement ? Que ce soit dans la rue, dans un bus, lors d'un cours ou à la Jefke, sachez que vous pouvez agir en tant que témoin ou victime et ce en suivant la méthode des 5D. Appliquez un ou plusieurs des 5 points ci-dessous:**

**Documenter** analysez la situation et filmez la scène. Cela pourra être une preuve pour la victime si elle souhaite porter plainte. Essayez de dire la date, l'heure et le lieu et de filmer les visages, cela pourra être utile pour la police.

**Déléguer:** adressez-vous aux personnes proches ou encore à une personne qui représente l'autorité (barman·aid, chauffeur·euse d'un bus, agent·e de sécurité, assistant·e, professeur·e, ...) et demandez de l'aide.

**Distraire:** détournez l'attention en faisant semblant de connaître la victime ou interposez-vous physiquement entre les personnes.

**Diriger:** l'objectif est de diriger la conversation, soit en vous adressant à la personne qui harcèle soit à la victime.

**Dialoguer:** apportez votre soutien à la victime et proposez lui de la raccompagner en sécurité ou orientez la vers un service d'aide.

**Envie d'en apprendre davantage ?**

**Découvrez la méthode en détails sur notre site**