

La méthode des 5D

Un outil pratique développé par l'ONG Hollaback! pour réagir face au harcèlement de rue sans se mettre en danger.



DISTRAIRE

Créer une diversion pour interrompre la situation sans confrontation directe.

→ Exemple : demander l'heure, demander son chemin, faire semblant de connaître la victime.



DÉLÉGUER

Faire appel à une autorité ou à une tierce personne pour intervenir.

→ Exemple : prévenir un conducteur de bus, un agent de sécurité, un commerçant, un enseignant.



DOCUMENTER

Enregistrer la scène (photo, vidéo, note) pour fournir des preuves si la victime souhaite les utiliser.

→ Toujours demander à la victime ce qu'elle veut en faire.



DIRIGER

Intervenir directement en s'adressant à la personne harcelante ou en montrant son soutien à la victime.

→ Exemple : dire calmement « Laissez-la tranquille », ou se placer aux côtés de la victime.

⚠ À utiliser seulement si l'on se sent en sécurité



DIALOGUER

Aller parler à la victime après l'incident, lui montrer du soutien.

→ Exemple : « J'ai vu ce qui s'est passé, est-ce que ça va ? »