

Les cyberviolences et le cyberharcèlement

"Derrière un écran, la violence reste une violence."



Ressource d'information, de repérage et d'orientation
à destination des professionnel·les et associations
du réseau Silence Allows Violences.



Mieux comprendre la situation

Les cyberviolences regroupent les violences commises, relayées ou amplifiées par des outils numériques : réseaux sociaux, messageries, forums, plateformes de jeux, applications ou tout autre espace connecté.

Elles peuvent toucher tout le monde, quel que soit l'âge, mais certaines personnes sont particulièrement exposées : mineur·es, femmes, personnes LGBTQIA+, personnes handicapées ou personnes déjà vulnérabilisées.

Les cyberviolences peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale, sociale et parfois physique des personnes concernées.

Leur impact peut être renforcé par :

- la diffusion rapide des contenus,
- la répétition,
- l'anonymat,
- le sentiment de ne jamais pouvoir "échapper" à la violence.

Les cyberviolences peuvent prendre différentes formes :



Cyberharcèlement : insultes, moqueries, menaces ou attaques répétées.



Diffusion de contenus intimes sans consentement.



Sextorsion : menaces de diffusion d'images ou informations intimes.



Usurpation d'identité ou création de faux profils.



Surveillance numérique ou géolocalisation abusive.



Groupes ou campagnes d'humiliation ciblée.



Harcèlement collectif ("raid") contre une personne.

👉 Les conséquences peuvent inclure : anxiété, isolement, peur, atteinte à la réputation, troubles du sommeil, décrochage scolaire ou professionnel, détresse psychologique importante.

Ce qu'on peut remarquer

Les personnes victimes de cyberviolences minimisent parfois ce qu'elles vivent ou hésitent à en parler par honte, peur ou sentiment d'impuissance.

Dans les paroles :

- “Je n'arrive plus à y échapper.”
- “Tout le monde a vu.”
- “Je veux disparaître.”
- “Je n'ai plus envie d'aller à l'école / au travail.”

Dans le comportement :

- Isolement ou suppression des comptes sociaux.
- Anxiété, crises de panique, troubles du sommeil ou de l'alimentation.
- Difficultés de concentration.
- Peur du téléphone, des notifications ou des réseaux sociaux.
- Discours suicidaire ou mise en danger.

Dans le contexte numérique :

- Diffusion massive de contenus humiliants.
- Messages anonymes ou intimidants.
- Multiplication des captures d'écran ou partages.
- Harcèlement poursuivi sur plusieurs plateformes.



Les cyberviolences peuvent avoir des conséquences très graves, y compris lorsqu'elles sont présentées comme “de l'humour” ou “du virtuel”.

Toute situation de détresse importante doit être prise au sérieux.

Comment aider concrètement



ÉCOUTER ET SÉCURISER



RECONNAÎTRE LA RÉALITÉ ET L'IMPACT DES VIOLENCES VÉCUES



ÉVITER LES PHRASES MINIMISANTES :

“Il suffit de quitter internet”

“Ce n'est que virtuel”.



ENCOURAGER LA CONSERVATION DE PREUVES :

captures d'écran, liens, pseudos, dates, messages...



AIDER, SI BESOIN, À :

- Signaler les contenus
- Bloquer les comptes
- Sécuriser les paramètres de confidentialité

Orienter vers les relais adaptés

- **3018** — accompagnement des victimes de cyberviolences et cyberharcèlement.
- **Possibilité de déposer plainte, y compris lorsque l'auteur·rice n'est pas immédiatement identifié·e.**
- Plateforme de signalement : www.internet-signalement.gouv.fr
- Orientation possible vers :
 - associations spécialisées,
 - accompagnement psychologique,
 - structures juridiques ou éducatives adaptées.
- Concernant les mineur·es ou certaines situations graves, des démarches de protection ou signalement peuvent être nécessaires.

Conseils de sécurité numérique

- **Modifier les mots de passe et activer la double authentification.**
- **Vérifier les paramètres de confidentialité.**
- **Désactiver la géolocalisation lorsque cela est nécessaire.**
- **Ne pas répondre aux tentatives de chantage ou de sextorsion.**

Ressources utiles

Numéros et dispositifs :

- **3018** – Cyberharcèlement et violences numériques
 - **17 / 112** – Urgences
 - **114 (SMS)** – situations où parler est impossible ou dangereux
 - **119** – Enfance en danger
 - **3114** – Prévention du suicide
 - **3919** – Violences Femmes Info
-

Structures et ressources :

- **e-Enfance / 3018** : www.e-enfance.org
- **France Victimes** : www.france-victimes.fr
- **PHAROS** – Signalement des contenus illicites :
 - www.internet-signalement.gouv.fr
- **CIDFF** – accompagnement juridique et social
- **Structures spécialisées dans les violences numériques, le soutien psychologique ou l'accompagnement des victimes**