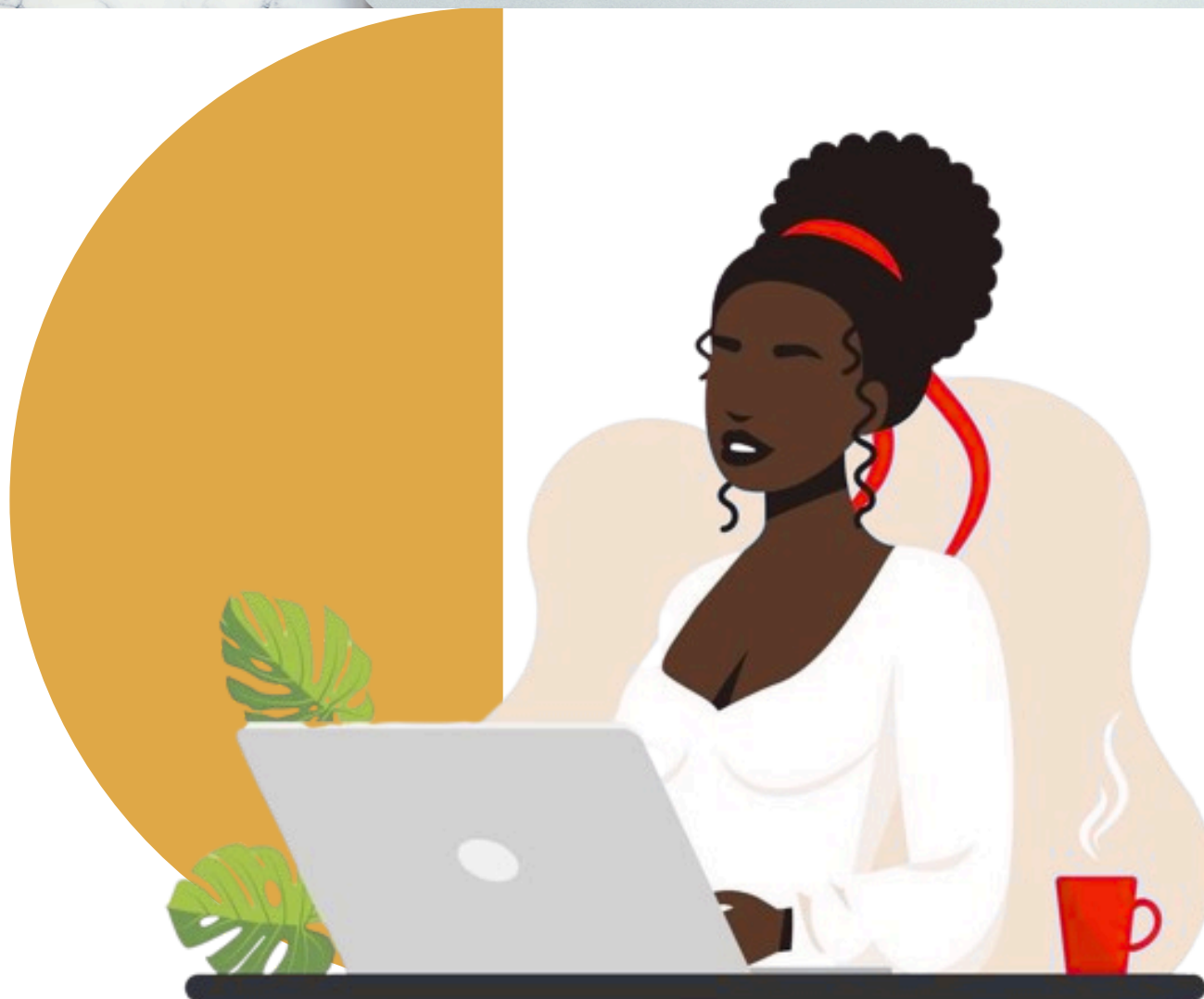




**Livret sur**

# La violence numérique cyberharcèlement



Ancienne sobraga  
Plus d'informations [citoyennesengagees.org](https://citoyennesengagees.org)

@ACT VBG



**AGIR ENSEMBLE**  
POUR LES DROITS HUMAINS



Cofinancé par  
l'Union européenne

# La violence numérique cyberharcèlement

## 1. Qu'est-ce que la violence numérique ?

La violence numérique, aussi appelée harcèlement en ligne ou cyberharcèlement, **désigne l'utilisation des technologies** (réseaux sociaux, les forums, messageries comme WhatsApp, jeux en ligne), pour **intimider, menacer, humilier ou harceler une personne**[1]. Elle se produit souvent de manière anonyme et se propage rapidement à un large public.

Les femmes et les filles sont les victimes majeures de la violence numérique. Une étude menée en 2022 a révélé que **84% des victimes sont des femmes**[2].

## 2. Quelles sont les différentes formes de violence numérique ?

La violence numérique peut prendre plusieurs formes :

- **Menaces et insultes (93%)**[3] : messages agressifs, propos humiliants ou dégradants, moqueries
- **Diffusion de contenu intime ou dégradant (52%)**[4]
- Le « **revenge porn** »[5] : se venger d'une personne en publiant des photos ou vidéos à caractère sexuel sans le consentement de la personne, dans le but de l'humilier en dévoilant son intimité
- **Sollicitation sexuelle non souhaitée** : envoi d'images et/ou de propositions sexuelles non consenties
- **Partage de contenus violents ou humiliants** : moqueries de groupes, propagation de rumeurs, diffusion d'images détournées etc.



[1] Plan international, 2025. <https://www.plan-international.fr/nos-combats/protection/causes-et-consequences-du-cyber-harcèlement-des-filles/>

[2] Féministes contre le harcèlement, 2022.

<https://www.vscyberh.org/>

[3] Ibid

[4] Ibid

[5] citoyennesengagees.org, 2025.

<https://citoyennesengagees.org/boite-a-outils/outils-pedagogique/fiches-techniques>

# Livret de

# La violence numérique cyberharcèlement

## 3. Quelles conséquences sur les victimes ?

La violence numérique a de **lourdes conséquences sur la santé mentale et physique** des victimes : anxiété, tristesse, solitude, isolement, perte de confiance en soi, décrochage scolaire ou professionnel, dépression. Quelques chiffres alarmants démontrent l'ampleur du phénomène[6] :

**80%**

des victimes rapportent un effet sur leur santé mentale

**78%**

ont eu des insomnies

**88%**

ont eu des troubles anxieux et dépressifs

[6] Féministes contre le harcèlement, 2022. <https://www.vscyberh.org/>

## 4. Quels conseils pratiques pour me protéger ?



Vous n'êtes pas seule. Des gestes pratiques peuvent vous aider à vous protéger et à stopper la situation.

- Déculpabilisez-vous : rappelez-vous que le fautif est l'auteur de la violence et non vous.
- Parlez-en : à une personne de confiance (un adulte, un professeur, un parent)
- Bloquez l'auteur de la violence
- Faites un signalement en ligne auprès du site internet/ réseaux social/ plateforme concernée pour alerter et stopper la diffusion des images ou propos compromettants

- Sécurisez vos comptes et appareils : changez les mots de passe de vos comptes et de vos appareils régulièrement et ne les partagez pas
- Avertissez l'établissement scolaire ou votre supérieur si l'incident s'est produit dans le cadre scolaire et/ou du travail
- Déposez plainte au commissariat ou à la gendarmerie

Ancienne sobraga

Plus d'informations [citoyennesengagees.org](https://citoyennesengagees.org)

@ACT VBG



AGIR ENSEMBLE  
POUR LES DROITS HUMAINS



Cofinancé par  
l'Union européenne

**Livret de**

# La violence numérique cyberharcèlement

## Contact et Assistance.

---

Besoin d'aide ou d'informations ?

Contactez-nous pour signaler un cas de VBG, obtenir de l'aide  
ou en savoir plus sur nos actions.

Numéro du centre d'écoute de la permanence : **077 95 69 69**

Numéro de la coordination : **076 42 64 64**



**citoyennesengagees.org**

Ancienne sobraga

Plus d'informations [citoyennesengagees.org](https://citoyennesengagees.org)

@ACT VBG



**AGIR ENSEMBLE**  
POUR LES DROITS HUMAINS

