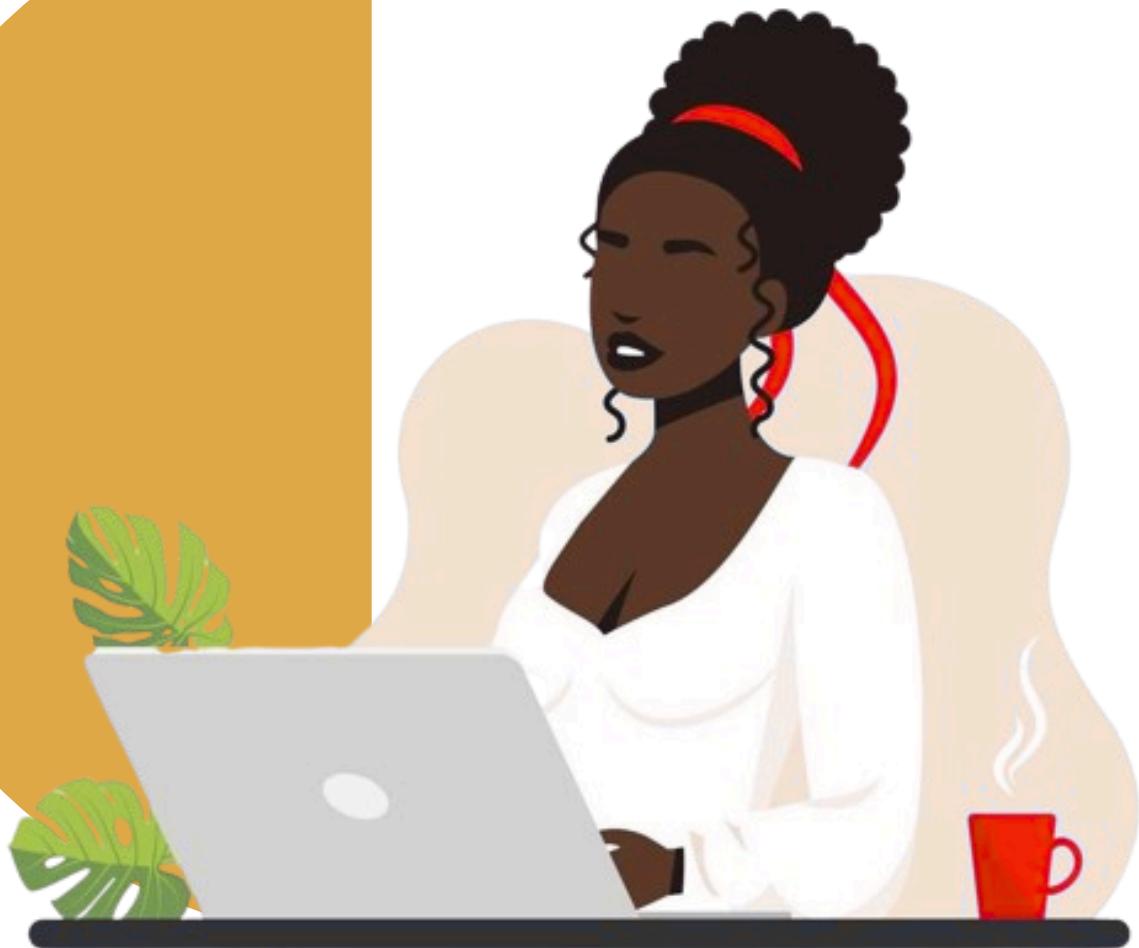




Livret sur

# La violence numérique cyberharcèlement



Ancienne sobraga

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

@ACT VBG



AGIR ENSEMBLE  
POUR LES DROITS HUMAINS



AMBASSADE  
DE FRANCE  
AU GABON  
ET À SAO TOMÉ-  
ET-PRINCIPE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



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-harclement-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](http://citoyennesengagees.org)

@ACT VBG



AGIR ENSEMBLE  
POUR LES DROITS HUMAINS



AMBASSADE  
DE FRANCE  
AU GABON  
ET À SAO TOMÉ-  
ET-PRINCIPE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



Cofinancé par  
l'Union européenne

# Livret de

# La violence numérique cyberharcèlement

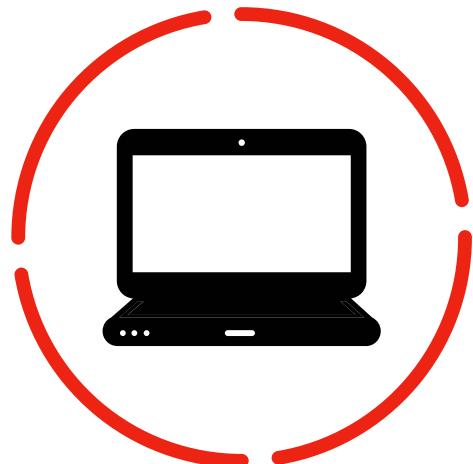
## Contact et Assistance.

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](http://citoyennesengagees.org)

Ancienne sobraga

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

@ACT VBG



AGIR ENSEMBLE  
POUR LES DROITS HUMAINS



AMBASSADE  
DE FRANCE  
AU GABON  
ET À SAO TOMÉ-  
ET-PRINCIPE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

