

## Le cyberharcèlement, c'est quoi ?

C'est « le fait, par tout moyen, de soumettre une personne à des humiliations ou à des intimidations répétées, ou de porter atteinte de façon répétée à sa vie privée par le biais de nouvelles technologies de communication et d'information » - Loi du 4 août 2014

## Ce que dit la loi

**Le harcèlement en ligne est puni que les échanges soient publics (sur les réseaux sociaux par exemple) ou privés (par message privé par exemple).**

« Le cyberharcèlement est puni de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende ; si la victime est mineure, les peines sont de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende. Depuis la loi n°2022-299, le cyberharcèlement dans le cadre scolaire est reconnu comme un délit spécifique. »

# CYBER REPERE

## Identifier le cyberharcèlement



Un outil initié par le Conseil régional du numérique et le Conseil régional de la jeunesse de la Région Centre-Val de Loire et co-créé avec un comité d'expert-e-s.



Retrouvez plus d'infos



## Dans la mesure du possible...

Tentez de garder des preuves numériques avec des captures d'écrans complètes (toutes les informations doivent être visibles). Elles seront utiles si vous décidez de porter plainte.

Vous pouvez trouver du soutien auprès du **3018**, dispositif d'écoute anonyme des victimes de harcèlement en ligne et de violences numériques (par tél 7j/7 ou via l'appli), auprès d'un proche ou d'un-e professionnel-le.

Signalez et bloquez les comptes qui vous attaquent, coupez les notifications.

Rien ne justifie le cyberharcèlement, vous n'êtes pas responsable de ce que vous subissez.

...et surtout, prenez soin de vous

DÉCONNECTEZ

PARLEZ-EN

RESPIREZ

NE RESTEZ PAS SEUL.E

PRENEZ DU TEMPS



Plus d'infos



Je crée du contenu sans peur, ni stress.

Je me sens apaisé-e et à l'aise dans mon utilisation des réseaux sociaux.

Mes relations et interactions avec les autres internautes sont respectueuses.



On m'a exclu-e d'un groupe de discussion.

On me force à intégrer un groupe de discussion dans lequel je ne suis pas à l'aise.

On me pousse à envoyer des photos et des vidéos de moi alors que je n'en ai pas envie.

On menace de diffuser des photos intimes de moi en ligne.

Des photos à caractère sexuel me sont envoyées par surprise.

On m'insulte sur mon physique, mes origines, mon orientation sexuelle, etc. sur les réseaux et/ou par messages privés.

Une vague de haine numérique est lancée contre moi.

Des rumeurs circulent sur moi en ligne.

Des photomontages me concernant sont diffusés sur les réseaux sociaux et/ou par messages privés.

Un compte a été créé avec mon identité et mes photos dans le but de me nuire.

On m'envoie des menaces d'agression, d'enlèvement et/ou de viol sur les réseaux et/ou par messages privés.

Une vidéo de mon agression tourne sur les réseaux et/ou par messages privés.

On me pousse à me mettre en danger.

On m'envoie des menaces de mort.

*SI VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR VOTRE SITUATION, PARLEZ-EN*

**Soyez attentif-ve à ces signes**



Problèmes d'attention et de concentration



Isolement  
Repli  
Perte d'intérêts



Irritabilité  
Tristesse  
Démotivation  
Perte d'estime de soi  
Idées sombres  
Anxiété



Fatigue  
Insomnie  
Troubles alimentaires  
Consommation de substances

Un signe vous interpelle ?  
Vous pouvez en parler et être aidé-e.

