



Cyberviolences dans le couple

Lors d'une relation amoureuse, on partage souvent de nombreuses données et outils numériques avec son ou sa partenaire : ordinateurs ou téléphones, mais aussi accès à des comptes mails, réseaux sociaux, mots de passe, comptes communs pour certains services. En cas de rupture, ou pire de violences intraconjugales, il est important de s'assurer que nos usages numériques ne se transforment pas en outils de cybersurveillance et de cyberharcèlement, en construisant une stratégie de protection numérique.

Les différentes formes de cyberviolences

Les cyberviolences au sein du couple ou lors d'une rupture peuvent être nombreuses et prendre des formes différentes. Elles ont essentiellement pour objectifs de surveiller, de contrôler ou de harceler l'autre à travers ses usages et ses outils numériques.

85%*
des cas de violences
conjugales inclut des
cyberviolences

La cybersurveillance

La surveillance peut passer simplement par le fait d'exiger de l'autre la communication de ses identifiants et mots de passe afin de pouvoir vérifier le contenu des messages, des publications, les contacts...

Ce contrôle peut se faire avec l'accord plus ou moins imposé de la personne, ou bien à son insu.

Cela peut aussi passer par l'utilisation de la géolocalisation via certaines applications comme Snapchat, des applications de sport... à travers des logiciels espions (plus difficile à installer) ou des objets connectés (traqueurs de type Airtag, montres, écouteurs et casques ...)

Le cyber-contrôle

On parle de cyber-contrôle lorsqu'une personne utilise les outils numériques pour avoir une emprise sur une autre personne.

Cela peut passer par l'exigence d'être joignable à tout instant, ou à l'inverse par la confiscation des outils de communication.

L'emprise peut également se faire par la prise de contrôle des identifiants de connexion aux boîtes mail, aux comptes bancaires ou aux services administratifs en ligne.

Les Cyberviolences

Elles peuvent se manifester par du harcèlement à travers la multiplication de SMS ou de mails, des injures et des menaces.

Le partage ou menace de partage de contenus intimes (photos ou vidéos) sur les réseaux sociaux ou sur Internet sans consentement est une forme de cyberviolence punie par la loi.

L'usurpation d'identité dans un but malveillant (démarches administratives via mes identifiants, ouvertures de faux comptes ou de services ...) peuvent aussi être considérés comme une cyber violence

Ces formes de cyberviolences peuvent aussi être utilisées à travers les usages et outils numériques de vos enfants :



- Communication avec les enfants pour savoir où et avec qui vous êtes.
- Surveillance de vos réseaux sociaux à travers ceux de vos enfants.
- Géolocalisation via les smartphones ou tablettes des enfants via le contrôle parental, Snapchat, ou un logiciel espion.
- Utilisation de traceurs insérés dans les affaires ou jouets de l'enfant.

* Etude Centre Hubertine Auclert

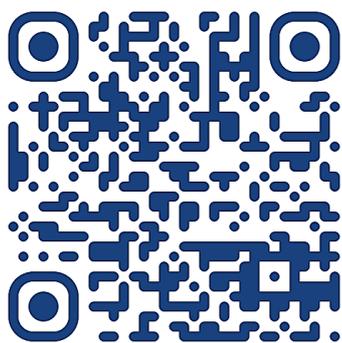
Par où commencer pour me protéger en ligne ?

Avant d'adopter une stratégie de protection numérique, il est important de prendre en compte votre situation vis-à-vis de votre conjoint.e : votre relation est-elle terminée ? Vous êtes dans un environnement sécurisant ou vous cohabitez encore avec lui ou elle, et pouvez subir des représailles ? Selon la situation, la stratégie sera différente :

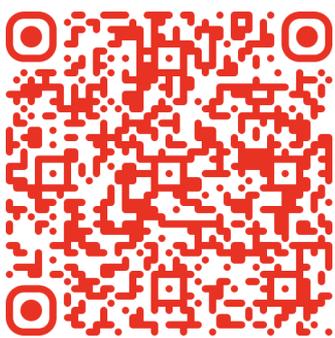
Si vous vous sentez en sécurité, il faut avant tout changer tous vos mots de passe afin de protéger vos comptes, ainsi que ceux de vos enfants, et sécuriser vos appareils. En cas de doutes, et afin de supprimer tout risque de logiciels espions, vous pouvez réinitialiser votre téléphone et ordinateur.

Si vous êtes sous emprise ou subissez des violences conjugales, la stratégie à adopter est d'avoir plusieurs appareils et comptes. En ayant un second téléphone, en créant une nouvelle adresse mail, on peut limiter la surveillance et le contrôle à distance, sans pour autant éveiller les soupçons de l'agresseur. Cette solution est transitoire dans l'attente de sécurisation suffisante de votre situation.

Deux sites pour vous accompagner



Proposé par le Centre Hubertine Auclert, ce guide en ligne apporte des conseils simples et à portée de main pour utiliser les outils numériques, surfer sur internet et communiquer sur des réseaux sociaux en toute sécurité.



Créé par l'association Echap, ce guide en ligne propose une méthodologie pratico-pratique pour aider à se déconnecter de son ex-partenaire.

Des applis pour vous aider

Si le numérique peut être un outil de contrôle et de harcèlement, certaines applications téléchargeables sur tous les smartphones peuvent aussi aider à vous protéger ; en voici quelques-unes :

App-Elles

créé par une association spécialisée dans la lutte contre les violences faites aux femmes, permet d'alerter des proches sélectionnés au préalable. En cas de danger, l'alerte peut être déclenchée soit grâce au bouton sur le téléphone, soit en arrachant vos écouteurs, soit grâce à un bracelet connecté.

TI3RS

est la première application de communication pour les parents séparés en contexte de violences conjugales. Les échanges se font via un numéro « fictif » qui permet de ne pas donner son numéro personnel. Un système filtre les insultes et les menaces qui sont remplacées par des étoiles pour prévenir la violence verbale et psychologique. On peut aussi télécharger un historique des conversations qui, lui, ne sera pas filtré pour l'utiliser dans les démarches juridiques. Fonctionne sur abonnement.

L'application "Hehop"

permet de collecter des preuves (audio, photo, et vidéo) lorsqu'on est victime de violences conjugales, de harcèlement ou d'agression. Toutes ces données sont ensuite cryptées, et envoyées à un serveur externe ultra-sécurisé.

Les contacts utiles en cas de violences conjugales

Face aux violences conjugales, il ne faut pas rester isolé.e. Il existe des professionnels qui peuvent aider la victime de violence et à qui elle peut parler : associations spécialisées locales ou nationales, professionnels de santé, travailleurs sociaux, policiers, gendarmes, etc...

17 ou SMS 114
Personnes sourdes ou malentendantes

EN CAS DE DANGER
IMMÉDIAT

3919

Ligne d'écoute et d'orientation à destination des femmes victimes de violences
Anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7, gratuit

www.commentonsaime.fr

Site Internet et tchat anonyme à destination des jeunes de 16 à 25 ans

04 75 93 31 70

CIDFF de l'Ardèche
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

3018

Tchat et ligne d'écoute dédiés au harcèlement et aux cyberviolences
Anonyme, accessible 7j/7 de 9h à 23h, gratuit



Février 2024

Ardèche
LE DÉPARTEMENT

