



Violences en ligne : vous n'y êtes pour rien.

Elles passent par un écran, leurs effets sont bien réels. Voici comment les repérer, agir et vous faire aider, pour vous ou pour une personne proche.

Selon l'ONU, 73 % des femmes ont déjà été confrontées à des violences en ligne.

1 Repérer · les formes les plus courantes

Menaces et chantage.

Cyberharcèlement : insultes, rumeurs, mise à l'écart, menaces, qui se répètent.

Usurpation d'identité : quelqu'un se fait passer pour vous.

Adresse, téléphone ou employeur divulgués pour vous nuire : c'est grave, agissez tout de suite.

Surveillance et contrôle par le numérique.

Images intimes diffusées sans votre accord, vraies ou truquées.

Discours haineux : interdits en ligne comme dans la rue.

Hypertrucages : votre visage ou votre voix imités par intelligence artificielle. La loi les sanctionne déjà, en Nouvelle-Calédonie aussi.

2 Agir · les bons gestes, dans cet ordre

1 **Mettez-vous en sécurité.**

2 **Gardez les preuves avant de bloquer** : captures d'écran datées, et un journal des faits.

3 **Bloquez la personne**, partout.

4 **Signalez** sur la plateforme (c'est anonyme) et sur Pharos.

5 **Parlez-en à une personne de confiance**, puis portez plainte.

6 **Renforcez vos comptes** : mots de passe forts, validation en deux étapes, profil privé.

3 Se faire aider · en Nouvelle-Calédonie

Demandez de l'aide quand votre quotidien en souffre, quand vous vous sentez en danger, ou quand vous ne savez plus quoi faire. **Des idées suicidaires : c'est une urgence, appelez le 15.**

En cas d'urgence

17

Police,
gendarmerie

15

SAMU



Pharos

Signaler en ligne un contenu illicite.
internet-signalement.gouv.fr

SOS Écoute : 05 30 30

Gratuit et anonyme, même sans unité : un professionnel écoute et oriente.

Brigade numérique de la Gendarmerie

Conseil, signalement, dépôt de plainte.



Pour vous, ou pour une personne proche

Ce que vous ressentez est normal

Face à une violence, le corps donne l'alerte. Il réagit par la fuite, le combat, ou il se fige. Quand les violences se répètent, le stress s'installe.

Se figer, se couper de ses émotions, minimiser, se taire : ce sont des réactions normales. Elles protègent. Ce n'est jamais un consentement.

Les signes qui doivent alerter, chez vous ou chez une personne proche

Repli sur soi, angoisse autour du téléphone, sommeil perturbé, fatigue, crises d'angoisse, perte de confiance en soi, pensées qui tournent en boucle, vigilance de tous les instants.

Demander de l'aide : préparez-vous

- Rassemblez les preuves.
- Tenez un journal des faits.
- Choisissez une personne de confiance.
- Dites clairement ce dont vous avez besoin.

Prenez soin de vous

- Posez des limites à vos écrans.
- Protégez vos comptes.
- Prenez soin de votre corps, gardez le lien avec vos proches.
- Parlez-vous avec bienveillance. Un soutien psychologique peut vous aider.

Soutenir une personne proche

- **Écoutez-la** sans l'interrompre.
- **Croyez-la.**
- **Accueillez ses émotions**, prenez au sérieux ce qu'elle vit.
- **Respectez son rythme.** C'est elle qui décide.
- **Restez disponible**, sans la juger.

Si l'auteur est une personne proche, ou si c'était vous

Une personne proche : regardez les faits en face, sans les couvrir. Parlez-lui avec fermeté et avec empathie. Encouragez-la à se faire accompagner.

Vous : reconnaissez les faits et prenez vos responsabilités.

Demander de l'aide est une preuve de force.

La violence subie n'est jamais la faute de la victime. Ensemble, on peut briser le silence et rendre l'espace numérique plus sûr pour toutes et tous.

En cas d'urgence : 17 (police, gendarmerie) · 15 (SAMU)