

# Je fais quoi si je suis cyber-harcelée ?

## 1 / Se protéger

- Passer tous ses réseaux sociaux en mode privé / les désactiver temporairement
- Changer tous ses mots de passe
- Prendre des captures d'écrans des messages (avant de les bloquer)
- Bloquer le.s harceur.se
- Si on souhaite intervenir pour inciter le.s harceur.se à arrêter :
  - Répondre avec un faux message automatique
  - Envoyer la loi sur le cyberharcèlement (**article 222-33-2-2**)

## 2/ Trouver des informations et de l'aide

- [nonauharcelement.education.gouv.fr](https://nonauharcelement.education.gouv.fr)
- [stop-cybersexisme.com](https://stop-cybersexisme.com)
- @stop.fisha sur Instagram
- [service-public.fr](https://service-public.fr)
- <https://echap.eu.org/ressources/>
- <https://www.vscyberh.org/que-faire-en-cas-de-cyber-harcelement#en-parler>

## 3/ En parler

- à des personnes de confiance, ne pas rester isolé.e
- ne pas hésiter à chercher un soutien psychologique
- Numéro d'écoute anonyme et gratuit : **0800 200 000** ou le **3020**
- Chat et Messenger :  
<https://www.netecoute.fr/lutter-contre-les-cyberviolences/>

# Je fais quoi si je suis cyber-harcelée ?

## 4/ Si l'on souhaite porter plainte

- **Créer un dossier** avec toutes les preuves
  - Faire une capture d'écran de tous les messages avec date et heure
  - Faire une capture du profil émettant ces messages
  - Imprimer ces captures
- Il est possible de faire appel à un **huissier de justice** pour réaliser ces captures. Ces pièces pourront être utilisées lors du procès.
- Contacter la **police ou la gendarmerie**
  - par messagerie instantanée : <https://www.service-public.fr/cmi>
  - Signaler un contenu illégal : <https://www.internet-signalement.gouv.fr/>
  - Faire une pré-plainte en ligne : <https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/>
- Se rendre à son **commissariat** de quartier ou au commissariat central
- Envoyer une lettre recommandée avec les preuves **au bureau du ou de la procureur.e**
- Se rendre au tribunal 2 Allée Jules Guesde, 31000 Toulouse et la déposer la lettre contenant les preuves auprès du/de la secrétaire du/de la procureur.e



La victime n'est jamais coupable du harcèlement qu'elle subie !  
La responsabilité entière va aux harceleurs.