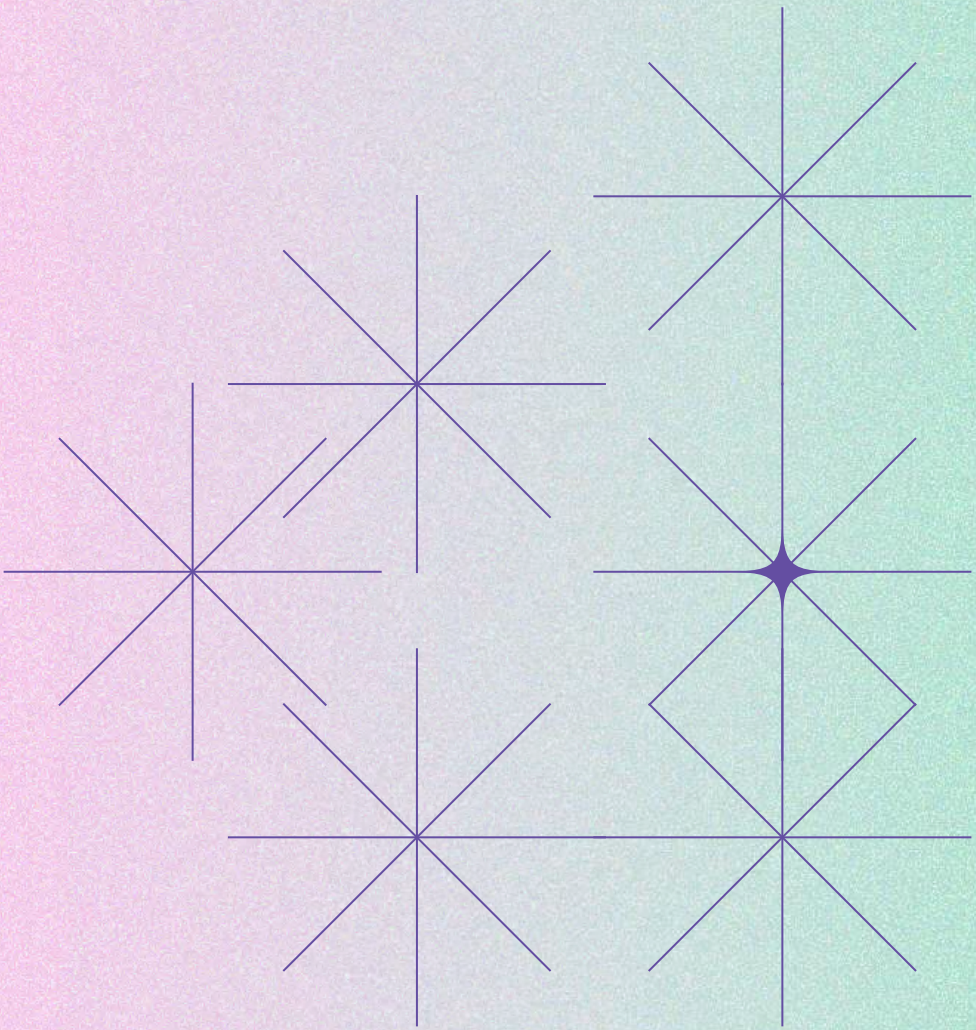
Guide d'autoprotection numérique pour une riposte collective et féministe



Associations, activistes, politiques, journalistes, artistes ou vous, qui êtes dans les médias et sur les réseaux sociaux, ce guide est le vôtre. N'hésitez pas à le partager et à vous l'approprier : les solutions qui y sont partagées seront d'autant plus efficaces si elles vous ressemblent.

Avec le soutien de

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG
Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG
Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo UFU
Finanzhilfen
Aides financières
Aiuti finanziari

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

FONDATION LEENAARDS

Guide d'autoprotection numérique pour une riposte collective et féministe

Ce guide est né d'un constat partagé par de nombreuses organisations : face aux violences en ligne lorsque l'on s'exprime dans l'espace public, les réponses improvisées ou individuelles atteignent rapidement leurs limites. Les attaques sont souvent rapides et intenses, alors même que les personnes et les organisations manquent de ressources et de repères pour y faire face. Les personnes ciblées se retrouvent fréquemment seules à gérer la violence.

Dans le contexte actuel, la question des violences en ligne ne peut être abordée uniquement à l'échelle individuelle. Elle appelle des réponses collectives, structurées et anticipées, capables de soutenir les personnes concernées, de limiter les impacts de la violence et de préserver la capacité d'action des organisations et des collectifs engagés.

Ainsi, ce guide vise à répondre à ces violences en transformant des situations vécues dans l'urgence en pratiques solidaires. En proposant **des repères communs, des rôles clairs et des outils concrets**, il souhaite aider les organisations et individus concernés à se prémunir face aux violences et à se préparer à réagir de manière coordonnée.

Nous espérons que vous y trouverez des conseils efficaces pour continuer à faire entendre votre voix dans le débat public !

Pourquoi ce guide ?

Ce guide est le résultat d'un projet pilote réalisé dans le cadre de la campagne de la toile urbaine de la Collective, une fresque urbaine représentant 12 portraits de personnes engagées pour l'égalité de genre à Genève. Porté par **Stop Hate Speech**, la **Fondation pour l'égalité de genre** (FEG) et **décadréE**, ce projet visait à prévenir et à répondre aux violences et aux stratégies de silenciation qui ciblent les personnes visibilisées dans l'espace public numérique, en particulier les femmes et les personnes issues de groupes discriminés.

Le projet s'est appuyé sur une approche collective et solidaire, combinant sensibilisation, renforcement des capacités et mise en réseau. Le guide qui en découle développe des outils concrets pour mieux comprendre les dynamiques de haine en ligne, protéger les personnes exposées, structurer des réponses coordonnées en cas d'attaques et soutenir durablement la prise de parole publique. Suite à cette première expérience, le projet de réseau solidaire s'est étendu pour soutenir d'autres organisations, collectifs et personnes exposées à la haine dans l'espace public.

Notre objectif : **partager notre expérience pour amplifier vos voix et développer des outils communs**.

Vous trouverez tout au long du guide des conseils issus directement du projet de campagne de la toile urbaine !

Table des matières

6 Protéger les voix dans l'espace public numérique

10 Renforcer sa sécurité en ligne

14 Préparer ses interventions médiatiques

16 Se préparer pour une interview

18 Se protéger et réagir à la haine en ligne

22 Répondre à la haine efficacement

24 Construire une réponse collective

26 Mettre en place un réseau solidaire

30 Mettre en place un protocole d'urgence

38 Quels sont vos droits ?

42 Identifier juridiquement ce que vous avez vécu

52 Ressources en Suisse

Protéger les voix dans l'espace public numérique

Les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place centrale dans l'espace public. Ils sont devenus des relais incontournables de l'information, des plateformes de visibilité, de mobilisation et de prise de parole.
Pour les individus comme pour les collectifs, ils offrent des opportunités inédites : s'exprimer, créer des alliances, porter des revendications, et faire entendre des voix souvent marginalisées dans les médias traditionnels ou les arènes politiques. Ces espaces constituent des outils essentiels pour renforcer les luttes.

Cette visibilité comporte malheureusement des risques importants. Les violences en ligne touchent de manière disproportionnée les personnes et les collectifs qui s'expriment dans l'espace médiatique et numérique. Elles peuvent prendre de nombreuses formes : discours de haine, harcèlement, attaques coordonnées, menaces, insultes ou doxing (partage d'informations personnelles). Ces attaques s'inscrivent souvent dans des dynamiques, organisées ou non, visant à intimider, réduire la portée des prises de parole ou tout simplement les faire taire.

Et ceci n'est pas réparti de manière égale. Les personnes issues de groupes discriminés [1] sont plus fréquemment et plus durement ciblées – tout comme celles qui abordent certaines thématiques particulièrement sensibles.

Loin d'être « virtuelles », les violences en ligne ont des effets bien réels. Elles peuvent affecter la santé mentale, le sentiment de sécurité et la capacité à poursuivre un engagement public sur le long terme. Elles contribuent à silencier et invisibiliser des voix déjà marginalisées, et participent à terme à la réduction de la diversité des expressions dans l'espace public. Elles entraînent donc des conséquences directes sur la démocratie.

Face au manque de responsabilités des plateformes et d'actions politiques quant à ces violences, **les prochains chapitres de ce guide rassemblent des outils et des stratégies de protection et de riposte par et pour la société civile**. Nous le concevons comme un guide qui continuera d'évoluer : **n'hésitez pas à nous transmettre vos remarques, critiques, stratégies et expériences** afin qu'il puisse grandir avec vous.

1 Par exemple en raison de leur identité de genre, de leur origine, de leur couleur de peau, de leur religion, de leur orientation sexuelle et affective, etc.

Focus – Les femmes noires, un exemple de l'intersection des discriminations dans le discours de haine en ligne

Une recherche participative menée à l'initiative d'Element AI [2] sur Twitter (aujourd'hui X) montre que les femmes noires sont exposées de manière disproportionnée aux violences en ligne. Comparées aux femmes blanches (valeur de référence), elles présentent 84% de risques supplémentaires d'être citées dans des tweets injurieux et/ou inappropriés.

Cette surexposition s'explique par leur position à l'intersection de plusieurs formes d'oppressions systémiques, liées à la fois à la race et au genre. Ce point d'intersection est désigné par le terme misogynoire : une misogynie spécifiquement dirigée contre les femmes noires, dans laquelle le racisme et le sexisme opèrent simultanément et se renforcent mutuellement. Elle peut émaner aussi bien d'hommes noirs que de femmes et d'hommes d'autres origines et cultures. Les discours de haine en ligne ciblant particulièrement les femmes noires s'inscrivent dans la continuité des violences qu'elles subissent dans d'autres sphères de la société, telles que l'école, le travail, la santé ou encore le logement. Ces discours reposent sur des stéréotypes racistes, déshumanisants et dévalorisants.

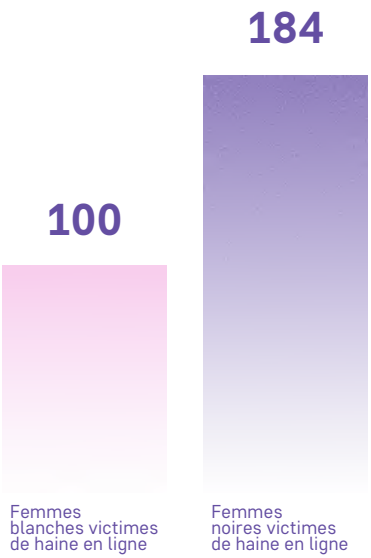
Il est donc essentiel de faire preuve d'une vigilance accrue face aux attaques ciblant spécifiquement les personnes se situant à l'intersection de plusieurs formes d'oppressions et de discriminations dans la société.

Amnesty International report (EN) >

chk.me/uwlhJK4

2 Recherche participative d'Element AI (2018), diffusée par Amnesty International.

Risque relatif [3] d'exposition aux tweets injurieux selon le genre et l'origine perçue



3
Ce graphique illustre une surexposition **relative** aux violences en ligne et ne représente pas la proportion totale de personnes victimes de discours de haine.

Renforcer sa sécurité en ligne

La sécurité en ligne est importante. Plus votre visibilité augmente, plus le risque d'attaques numériques peut croître. Anticiper permet de renforcer votre capacité d'action, en ligne comme dans les médias. Voici quelques réflexes qui permettent de maximiser la protection de vos données.

Protéger ses données

CHANGEZ VOS MOTS DE PASSE

Utilisez des mots de passe qui mélangent les lettres, chiffres et caractères spéciaux (par exemple, une phrase) et qui soient différents pour chaque compte. Pensez à les changer régulièrement, idéalement tous les mois, pour augmenter votre sécurité.

ACTIVEZ L'AUTHENTIFICATION À DEUX FACTEURS (2FA)

Cela ajoute une couche de sécurité supplémentaire à vos comptes en ligne. Tous les grands réseaux sociaux (et d'autres services comme les banques et les boutiques en ligne) proposent la 2FA. Il s'agit d'une couche de sécurité supplémentaire à votre mot de passe, par exemple un code envoyé par sms ou sur une application spécialisée. La méthode via une application du type « authenticator » est la plus sécurisée selon les spécialistes.

PENSEZ À TOUJOURS BIEN UTILISER UNE CONNEXION SÉCURISÉE

Évitez au possible d'utiliser des wifis publics dans les aéroports, villes, restaurants, etc. En effet, ces connexions sont généralement peu sécurisées et peuvent faciliter l'accès à vos appareils et à vos données.

VÉRIFIEZ QUE VOS INFORMATIONS SENSIBLES NE SONT PAS DISPONIBLES

Vous pouvez, par exemple, demander à Google, via leur centre d'aide, de supprimer des informations sensibles telles que votre adresse ou votre numéro de téléphone.

Gérer vos informations personnelles dans les services Google >

chk.me/ERSYFMM

Plus d'informations sur >

stophatespeech.ch/fr

Maîtriser sa visibilité

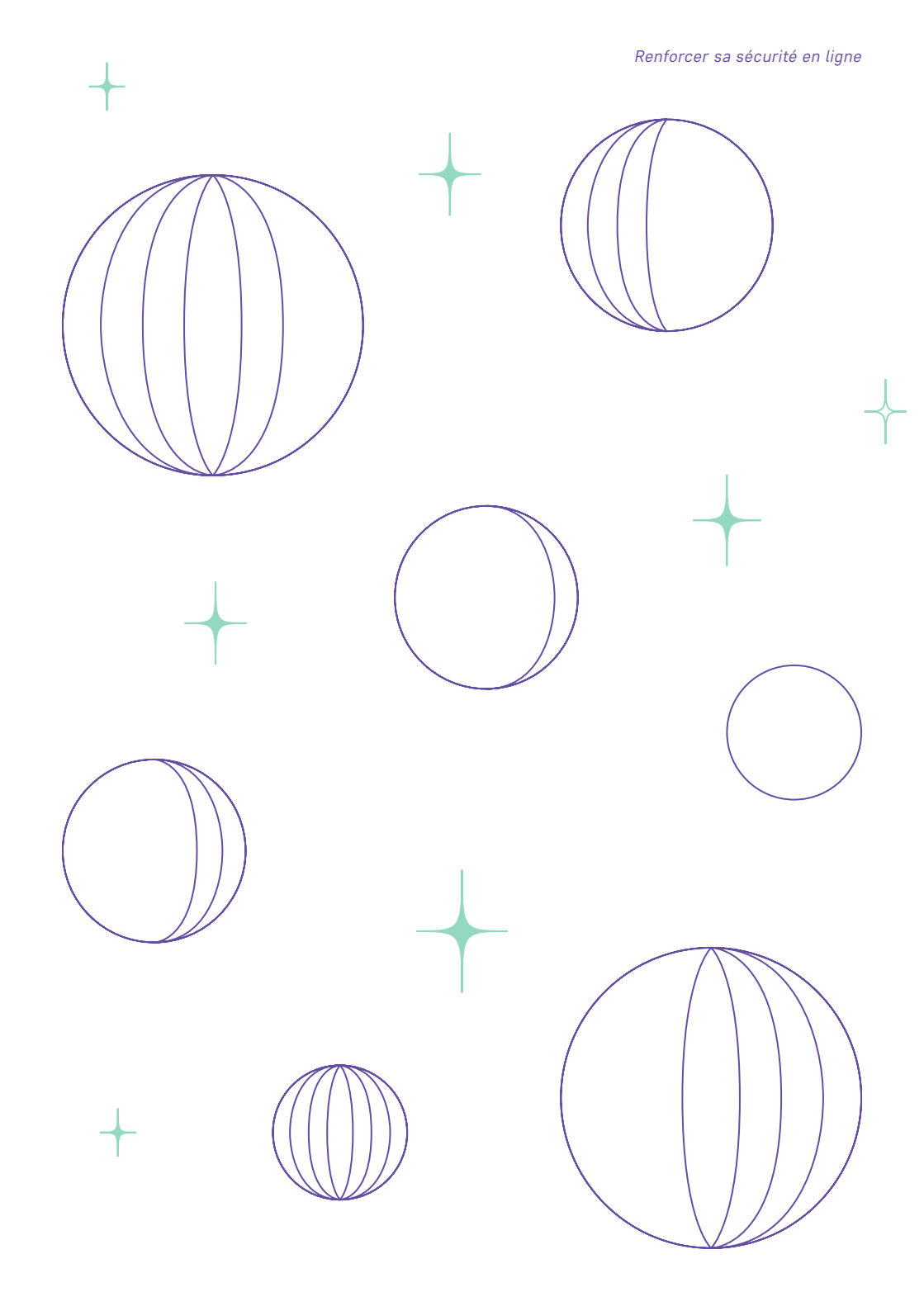
PUBLIEZ DE MANIÈRE CONSCIENTE

Lorsque vous publiez sur les réseaux sociaux, pensez aux données sensibles qui peuvent être transmises (adresse ou numéro de téléphone par exemple) ainsi qu'aux informations qui sont visibles sur vos photos ou vidéos (arrière-plans, lieux, documents).

UTILISEZ LES PARAMÈTRES DES PLATEFORMES

Activez et ajustez les paramètres de confidentialité et de modération pour contrôler qui peut voir, commenter ou interagir avec vos contenus. Les paramètres des réseaux sociaux permettent de réduire l'exposition aux attaques et de mieux protéger votre espace en ligne.

Vidéos d'explication >
chk.me/KI1qBDk



Préparer ses interventions médiatiques

Les médias jouent un rôle central dans la visibilisation des personnes, des organisations et des luttes féministes et progressistes. Par leurs choix éditoriaux, ils contribuent à amplifier certaines prises de parole et à leur donner une large portée, y compris sur les réseaux sociaux où les contenus médiatiques sont massivement relayés, commentés et détournés.

Cette visibilité peut renforcer la légitimité, soutenir les mobilisations et favoriser le débat public, mais elle peut aussi exposer les personnes concernées à des réactions hostiles et à des violences en ligne accrues. Un simple article peut devenir un point d'entrée pour des campagnes de harcèlement ou des commentaires haineux, dont les répercussions dépassent souvent le cadre médiatique initial.

C'est pourquoi **il est donc essentiel de connaitre vos droits et devoirs** lors d'une interview. Nous proposons ci-après une check-list pour préparer au mieux vos interventions médiatiques.

VOS DEVOIRS

- Vous avez le devoir de vous assurer de la véracité des informations que vous communiquez.
- En prenant part au débat médiatique, vous devez accepter de vous confronter à des points de vue divers, à des angles journalistiques variés et à la possibilité que l'on vous pose des questions ou contredise, dans le respect des règles du débat public.

VOS DROITS

- Vous avez le droit de relire vos citations directes. Cela implique également de ne pas modifier ultérieurement vos propos ni de supprimer une question.
- Vous avez le droit de demander les questions de l'interview en avance et de connaître le contexte, par exemple de diffusion, ou les autres personnes interviewées.
- Votre image vous appartient. On ne peut pas vous prendre en photo sans votre consentement, à l'exception de l'espace public (par exemple en manifestation).
- Si vous n'êtes pas une personnalité publique, les journalistes doivent en toute circonstance respecter votre vie privée et intime. Votre vie familiale et intime, votre santé, ainsi que votre passé n'ont pas à être révélés sans votre consentement.
- Vous avez le droit, en tant que source, à être protégée et à rester anonyme. Les journalistes ont l'obligation de vous protéger et de garantir votre anonymat si besoin.

Se préparer pour une interview

Vous pouvez utiliser cette double page comme check-list avant une interview.

Nous vous encourageons à prévenir votre réseau solidaire lors de toutes vos apparitions dans les médias pour que ses membres puissent vous soutenir dans les commentaires et pour signaler les éventuels commentaires haineux. Plus d'informations à la page 29.

PRÉPARER SON CONTENU

- ◯ Préparer son message et s'y tenir
- ◯ Poser préalablement ses limites quant aux informations que l'on veut donner ou taire
- ◯ Souligner son positionnement et l'origine de ses propos
- ◯ Avoir confiance en son expertise

SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT

- ◯ Choisir et assumer sa posture professionnelle, militante ou personnelle
- ◯ Choisir et assumer son style vestimentaire en accord avec sa posture et sa personnalité
- ◯ Choisir le lieu de l'interview et de la photo en accord avec sa posture
- ◯ Prendre du temps pour soi et se recentrer

ASSUMER ET MAÎTRISER SON IMAGE

- ◯ Oser refuser une posture ou une photo
- ◯ Oser refuser de répondre à une question et l'assumer
- ◯ Oser dire que l'on ne sait pas
- ◯ Toujours penser à son message et utiliser les questions pour le rappeler

REPÉRER LES CONTEXTES ET LES RISQUES

- ◯ Connaître le discours du journal ou de l'émission et s'y préparer
- ◯ Connaître le discours de l'opposition et s'y préparer
- ◯ Ne pas hésiter à refuser une interview au contexte peu propice

CONTRÔLER SON IMAGE APRÈS

- ◯ Demander à relire ses citations après l'interview et se libérer du temps pour le faire
- ◯ Demander à contrôler la photo
- ◯ Refuser un article au besoin
- ◯ Valoriser les bons articles et les diffuser
- ◯ Réagir positivement et/ou négativement et garder contact

Se protéger et réagir à la haine en ligne

Vivre des violences en ligne, ce n'est pas votre faute et ce n'est pas normal. La haine en ligne a des réelles conséquences sur votre santé et votre bien-être. Il est important de pouvoir trouver le soutien adéquat et les ressources nécessaires pour faire face à cette épreuve. Les réseaux sociaux donnent un sentiment d'urgence : vous n'avez pas besoin de réagir immédiatement. Prenez le temps dont vous avez besoin avant toute réponse.

Prendre soin de soi

PARLEZ-EN À VOTRE ENTOURAGE

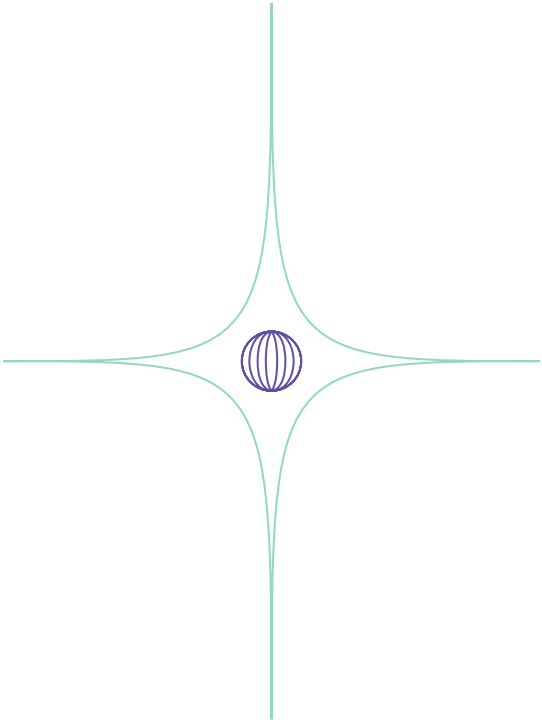
Vous n'êtes pas responsable des violences que vous subissez. Il est important que vous puissiez vous confier sur ce qu'il vous arrive à une ou plusieurs personnes de confiance.

PARLEZ-EN À DES SPÉCIALISTES

N'hésitez pas à consulter votre médecin, un-e-x spécialiste de la santé mentale ou un-e-x avocat-e-x si vous souhaitez porter plainte.

PROTÉGEZ-VOUS

Si vous vous sentez en danger immédiat, appelez directement la police au 117.



Que faire avec les contenus haineux ?

CONSERVEZ LES PREUVES

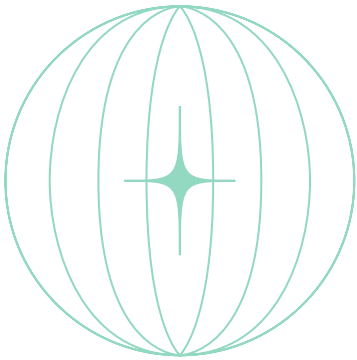
Faire des captures d'écran, si possible avec la date et l'URL/réseau social visibles. En cas d'injures ou de propos haineux, ces captures d'écran pourront être utiles pour porter plainte si le contenu est retiré par la plateforme ou l'utilisateurice.

SIGNALEZ LES PROPOS

Il est important de signaler tous les propos insultants et dévalorisants à la plateforme qui héberge.

BLOQUEZ LES RESPONSABLES

Bloquez immédiatement l'accès à vos publications pour l'utilisateurice à l'origine du contenu haineux.



Nous vous conseillons de transmettre cette tâche difficile à un-e-x ou plusieurs proches, ou à votre réseau solidaire. L'idée est de vous protéger au maximum : vous pouvez par exemple transmettre à une personne l'accès à vos différents réseaux sociaux durant la période sensible. Pensez à changer votre mot de passe à nouveau, une fois que cette période difficile est terminée !

Répondre à la haine efficacement

Cette section est un apport théorique et scientifique afin de répondre à la haine de manière efficace.
La majorité des commentaires haineux provient d'un petit nombre de personnes très actives. En réagissant, il est possible de faire la différence grâce au contre-discours : des réponses qui visent à désamorcer la haine et à montrer que ces propos n'ont pas leur place dans le débat public.

Il est parfois intimidant ou compliqué pour des raisons professionnelles ou autres de participer aux espaces commentaires avec son compte officiel. Nous vous invitons à créer un second profil, plus anonyme, qui donne plus de libertés.

Attention !
Avec votre second profil, pensez à suivre quelques comptes (par exemple des médias sur lesquels vous voulez réagir) et ajoutez une photo de profil quelconque afin de ne pas être bloqué-e-x automatiquement par les plateformes.

UNE RÈGLE IMPORTANTE

Réagissez de manière constructive. Nous vous demandons de ne pas publier de réponses agressives. Elles sont contre-productives (même si nous le savons, souvent tentantes) : l'objectif est d'améliorer le débat et de soutenir les personnes ciblées, et non d'attaquer les « haters ».

RÉPONDRE AVEC EMPATHIE

Des recherches menées par l'EPFZ et l'Université de Zurich, en collaboration avec le projet Stop Hate Speech, montrent que le contre-discours empathique, c'est-à-dire les réponses qui montrent de l'empathie envers les personnes ciblées, réduit la haine en ligne et la visibilité des commentaires haineux.

As-tu pensé à l'impact de tes mots sur la personne qui les lit ?

Comment te sentirais-tu si l'on te réduisait à ton apparence ?

As-tu déjà réfléchi à ce que cela signifie de devoir quitter son foyer pour fuir ?

Important !
Si vous faites partie du groupe ciblé, nous n'attendons pas de vous que vous interveniez : prenez soin de vous.

Construire une réponse collective

Vous n'êtes pas seul-e-x : répondons collectivement en construisant des réseaux solidaires. Une réponse collective permet de partager la charge, de renforcer votre protection et de limiter les effets de la violence.

Préparer à l'avance plusieurs réponses possibles à des commentaires haineux facilite l'activation du réseau et vous permet de ne pas avoir à improviser ou à vous exposer davantage lorsque la situation devient difficile.

Nous vous recommandons de vous entourer d'allié-e-xs de manière organisée afin de réduire les risques de votre exposition médiatique et de recevoir du soutien. Pour cela, nous vous invitons à créer votre réseau solidaire afin de vous épauler lors de prises de paroles et quand vous êtes victime d'attaques en ligne. Pour les organisations, il peut s'agir des membres de votre équipe et de votre réseau ; pour les individus, cela peut être vos proches, collègues, etc.

L'idée est que votre réseau puisse **surveiller de manière proactive, signaler les contenus haineux, répondre aux contenus toxiques et collecter des preuves** pouvant, le cas échéant, servir à des démarches juridiques.

En encourageant les réactions positives en ligne, le réseau contribue à renforcer votre sécurité, votre confiance et votre liberté d'expression.

Pour que le réseau solidaire puisse fonctionner, il est recommandé de désigner une personne responsable. Son rôle est de créer et d'activer le groupe lorsque cela est nécessaire, en proposant des actions concrètes, par exemple commenter positivement sous une publication où vous apparaissez ou lors d'un passage dans les médias.

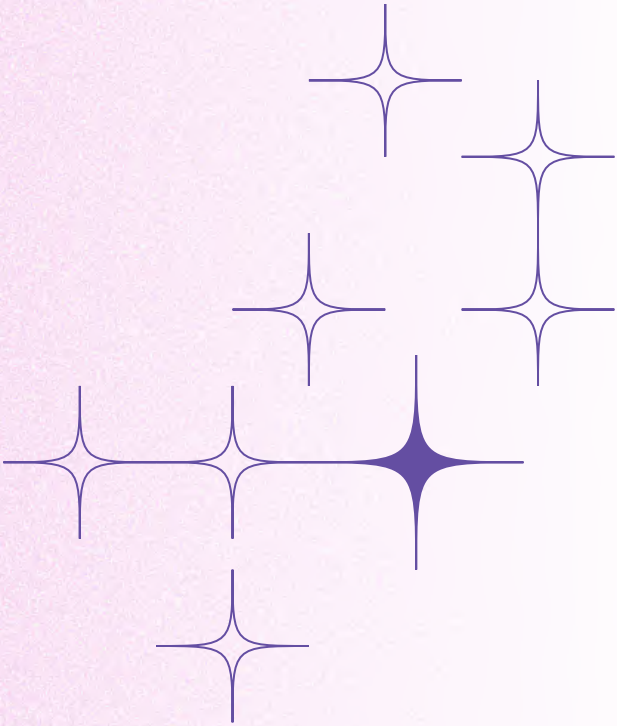
Il est important d'expliquer au réseau quel genre de soutien il pourra apporter.

SOUTIENS POSSIBLES DE LA PART DU RÉSEAU

- **Participer** de manière positive sur les publications ou articles de presse en ligne ;
- **Signaler** activement les commentaires haineux ;
- **Réagir** avec des commentaires de contre-discours adéquats ;
- En cas de besoin, participer à des actions dans le cadre d'un **protocole d'urgence** (voir page 30).

Mettre en place un réseau solidaire

Voici un petit cahier à remplir, avec une procédure facilitée pour la mise en place d'un réseau solidaire.



POSTER, RÉAGIR, COMMENTER

Activez le réseau avant les posts qui peuvent potentiellement attirer la haine ou avant la publication d'articles.

Si la publication/l'article est publié, informez-en le réseau, **avec des propositions concrètes** sur la manière de réagir : laisser des commentaires de soutien et aimer les commentaires positifs.

En cas de commentaires haineux, **répondez** au discours de haine **par une stratégie d'empathie**, avec les réponses préparées.

Faites des captures d'écran des commentaires haineux, **signalez**-les et, s'ils ont été postés sous votre publication, **supprimez**-les.

CHOIX D'UNE APP POUR LES ÉCHANGES

Ex: Whatsapp, Telegram, Signal, Threema, Slack... Nous vous recommandons de choisir une plateforme facile d'usage et déjà largement utilisées parmi les personnes alliées.

.....

.....

PERSONNE RESPONSABLE

Donnez la responsabilité d'activer le réseau à une personne permet de faciliter l'organisation et d'assurer qu'un soutien sera organisé au mieux. Selon les situations, il peut s'agir d'un rôle épuisant. N'hésitez pas à mettre plusieurs noms et élaborer un tournus organisé.

.....

.....

TROUVER ET INVITER DES PERSONNES

Qui pourrait rejoindre votre réseau solidaire ? Faites-en la liste.

.....

.....

.....

.....

SE PRÉPARER

Plus les instructions d'actions sont simples, plus les chances d'une participation élevée sont grandes. Pour cela, il est important d'avoir des exemples qui peuvent être préparés à l'avance. N'oubliez pas : pour réagir à la haine, **l'empathie** avec la personne ou le groupe discriminé fonctionne le mieux.

Faites la liste des commentaires haineux les plus courants ou des fake news sur votre organisation ou les personnes concernées.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dressez maintenant la liste de messages de contre-discours pouvant y répondre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exemple d'information à envoyer à votre réseau solidaire

C'est parti : l'article est publié sur la plateforme *** et sur les réseaux !

Voici les liens : https://--------
Instagram : https://www.instagram.com/----------

Rendez-vous dans les sections commentaires pour donner un coup de boost au projet. Je vous propose de participer de manière motivante, par exemple avec des messages comme « Super projet, on se réjouit ! » « Félicitations ! » ou « Une super manière de mettre en avant le travail essentiel de ces associations, merci ! ». Vous pouvez également juste participer en likant les commentaires bienveillants d'autres personnes ou en publiant des emojis motivants !
👍👏😃😉😊🤜🤛🤝🤗🤩🔥

En cas de discours haineux, vous pouvez envoyer à votre réseau solidaire quelque-chose comme…

Bonjour à vous, nous avons besoin de votre aide, il y a des commentaires insultants sur cette publication 😒 : https://www.facebook.com/--------

Si vous avez quelques minutes, merci beaucoup de participer à une action commune. 💞

Vous pouvez répondre avec du contre-discours empathique, par exemple « Je pense très fort aux personnes concernées que vous blessez avec vos propos. Et vous, y avez-vous pensé avant de publier ce message ? »

Nous vous invitons également à faire des captures d'écran de tous les commentaires haineux et à nous les transmettre dans le groupe.

Une fois tout ceci fait, n'hésitez pas à signaler tous les commentaires insultants à la plateforme !

Merci, on est ensemble !

🤝

Mettre en place un protocole d'urgence

Le protocole d'urgence est un outil de prévention nécessaire pour réagir rapidement et efficacement en cas d'attaque massive en ligne. Il protège la personne concernée et lui offre un soutien afin de limiter l'impact de la violence numérique. L'objectif est de coordonner l'assistance disponible (le réseau solidaire et autres ressources à disposition) tout en garantissant la collecte de preuves et la sécurité des données. Grâce à ce protocole, les personnes concernées ne restent pas isolées et reçoivent une réponse adaptée à leur situation. Dans une organisation, le protocole d'urgence peut varier d'une personne à l'autre.

Dans le meilleur des cas, le protocole a été mis en place **avant qu'une urgence ne survienne**.

Listez ci-après les noms des personnes qui seront mobilisées par le protocole d'urgence.

Faites-leur une demande explicite : **seules les personnes ressources qui ont accepté doivent être mentionnées dans le document final**.

ACTIVATION DU PROTOCOLE

En principe, le protocole d'urgence ne peut être activé que par la personne concernée par le discours haineux. Vous pouvez toutefois désigner des personnes, y compris le backup, qui coordonneront l'activation du protocole d'urgence :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parmi les mesures listées ci-après, indiquez par une ★ celles qui devront être entreprises automatiquement. Les autres mesures ne seront activées que sur demande de la personne concernée.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Stratégie de soutien psychologique de la personne/équipe et de son entourage :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le Réseau Femmes*, à Genève, a par exemple répertorié, en plus de psychologues, des ressources de soutien psychologique telles que le yoga, la médiation, la thérapie respiratoire, etc.

Stratégie de soutien professionnel :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adresse du centre de conseil aux victimes de votre choix :

.....

.....

SOUTIEN JURIDIQUE

Assistance juridique :

.....

.....

.....

DÉPÔT DE PLAINTE

Selon l'infraction et les besoins de la personne concernée, il faut prendre un temps pour déterminer si elle souhaite déposer une plainte pénale ou une requête civile.

Qui prend la décision de ce qui peut être dénoncé à la police ou au Ministère public ?

.....

.....

Qui porte plainte ?

Pour la norme pénale contre la discrimination – art. 261bis CP, la plainte peut aussi être déposée par des personnes non concernées.

.....

.....

.....

La personne concernée a-t-elle besoin d'être accompagnée ?

Si oui de qui ?

.....

.....

.....

GESTION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Il est nécessaire de désigner une personne de confiance pour gérer les réseaux sociaux de l'organisation/la personne concernée et réaliser des captures d'écran pour les plaintes. Veillez à clarifier les conditions de ce rôle.

Qui gère les réseaux sociaux ?

Définir également une personne de secours/soutien, si souhaité.

.....

.....

Que peut lire cette personne ?

Les nouveaux messages, des commentaires ?

.....

.....

La personne doit-elle effacer elle-même après avoir fait des captures d'écran ?

Si non, qui s'en charge ?

.....

.....

Combien de temps la personne prend-elle en charge les réseaux sociaux ?

.....

Qu'est-ce que la personne concernée veut absolument savoir ?

Par exemple, les menaces de mort ; pour qu'elles soient immédiatement communiquées et dénoncées à la police ?

.....

.....

.....

.....

SIGNALEMENT ET SUPPRESSION DES COMMENTAIRES

Qui est responsable du signalement et de la suppression des commentaires ?

.....

.....

Liste des organisations pouvant prendre des signalements :

Voir aussi le chapitre Ressources *de ce guide.*

.....

.....

.....

.....

Procédures de signalement des principaux réseaux sociaux >

chk.me/rm96lv0

MOBILISATION DU RÉSEAU

Le réseau peut aider à signaler, faire des captures d'écran et participer au contre-discours.

Qui est responsable de mobiliser le réseau ?

.....

.....

ASSISTANCE APPELS TÉLÉPHONIQUES ET E-MAILS

Qui est responsable d'assister la personne concernée dans ses réponses aux appels et e-mails ?

.....

.....

QUESTIONS ADDITIONNELLES POUR LES ORGANISATIONS

Existe-t-il un budget pour les frais juridiques et de thérapie ?

.....

.....

.....

Protection physique : faut-il un protocole séparé pour cela ?

◯ Oui
Remplissez la page ci-contre

◯ Non

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question relative à la mise en place de votre réseau solidaire et du protocole d'urgence >

stophatespeech@public-discourse.org

Protocole de protection physique

Quels sont vos droits ?

Certaines violences en ligne tombent sous le coup de la loi et peuvent constituer des infractions pénales et/ou civiles. Selon la nature et la gravité des propos/ contenus reçus, vous pouvez porter plainte auprès de la police ou du ministère public, ou déposer une requête auprès d'un tribunal civil.

Avertissement !
Les procédures juridiques peuvent prendre du temps, peuvent être coûteuses et traumatisantes.
N'hésitez pas à contacter les services dédiés pour obtenir des conseils juridiques sur votre cas en particulier.

Conseils pour entamer des démarches en cas de haine en ligne

SIMPLE SIGNALEMENT

Si vous ne souhaitez pas entamer de démarches juridiques, vous pouvez simplement signaler ce que vous avez vécu à un centre d'écoute ou à des plateformes spécialisées dans la lutte contre la haine en ligne ou les discriminations. [1] Ces organismes peuvent offrir un soutien psychologique et des conseils, sans engager de procédure formelle.

DÉMARCHES PÉNALES

Si vous n'êtes pas directement visé-e-x, vous pouvez, pour certains faits, envoyer une dénonciation gratuitement aux autorités pénales (police ou Ministère public).

Si vous êtes directement visé-e-x, vous pouvez porter plainte, par exemple par une lettre au Ministère public.

Porter plainte est gratuit, mais des frais peuvent en découler.

Vous pouvez porter plainte seul-e-x, puis vous faire accompagner par un-e-x avocat-e-x dans un second temps si nécessaire.

Si les faits sont clairs, que vous avez les moyens de preuve nécessaires et que vous vous en sentez capable, vous pouvez porter plainte seul-e-x. Si une de ces conditions manque, consultez un conseil juridique dès la première étape.

DÉMARCHES CIVILES

La procédure civile est en principe payante, avec des frais de justice et des dépens.

Vous pouvez bénéficier, à certaines conditions, d'une assistance judiciaire « gratuite » [2] qui prend en charge les frais et honoraires d'avocat-e-x.

Déposer une requête en civil est plus compliqué que déposer une plainte pénale. Ce n'est pas impossible de le faire seul-e-x, mais nous vous encourageons vivement à vous entourer d'un conseil juridique.

1
cf. *Ressources*, p.52

2
Vous devrez toutefois rembourser, si un jour votre situation financière s'améliore.

DÉMARCHES COMBINÉES ET REMARQUES GÉNÉRALES

On peut combiner une procédure civile et une procédure pénale.

Dans tous les cas, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un conseil juridique, qui vous permettra de trouver la bonne stratégie, d'anticiper les coûts et les risques.

TROUVER DU SOUTIEN JURIDIQUE

Il n'est pas obligatoire d'avoir un-e-x avocat-e-x, mais selon la procédure dans laquelle vous vous lancez, ça peut être préférable.

Vous pouvez le/la/lae trouver par recommandation : demandez autour de vous.

Vous pouvez passer par des permanences juridiques [3] et vous pouvez ensuite avoir un-e-x avocat-e-x qui se saisit de votre cas.

Vous pouvez passer par des associations [4], qui pourront vous recommander des avocat-e-xs spécialistes de cette thématique.

3
Généralement autour de 100.- pour 1h de consultation

4
Par exemple, les différents centres LAVI pour les victimes de violence, les centres d'écoute pour les victimes de racisme, etc.
cf. *Ressources*, p.52

Une plainte pénale peut se faire oralement ou par écrit, à la police ou au Ministère public.
Si vous souhaitez recevoir plus d'informations ou une procédure plus détaillée avec un modèle pour une dénonciation par écrit au Ministère public, merci de nous contacter >

stophatespeech@public-discourse.org

Identifier juridiquement ce que vous avez vécu

Passez en revue **chacune des dix questions suivantes**, en cochant ce qui convient.

Vous connaitrez ainsi les définitions juridiques correspondant à votre vécu et les démarches qu'il vous est possible d'entreprendre.

ATTEINTES À L'HONNEUR

1 A-t-on dit ou écrit publiquement des choses fausses sur vous, qui portent atteinte à votre réputation ?

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors de **diffamation** (art. 173 CP) : accuser publiquement une personne ou jeter sur elle le soupçon de tenir une conduite contraire à l'honneur, ou de tout autre fait propre à porter atteinte à sa considération, ou propager une telle accusation ou un tel soupçon. La diffamation peut être commise par l'écriture, l'image ou tout autre moyen, y compris en ligne (art. 176 CP).

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

→

2 Vous a-t-on accusé-e-x publiquement de faits que la personne savait faux ?

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors de **calomnie** (art. 174 CP) : accuser publiquement une personne ou jeter sur elle le soupçon de tenir une conduite contraire à l'honneur, ou de tout autre fait propre à porter atteinte à sa considération, ou propager une telle accusation ou un tel soupçon, **en connaissant la fausseté de ses allégations**. La calomnie peut être commise par l'écriture, l'image ou tout autre moyen, y compris en ligne (art. 176 CP).

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →



→

3 Vous a-t-on insulté-e-x, rabaissé-e-x ou méprisé-e-x, sans qu'on vous accuse d'un fait précis ?

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors d'**injure** (art. 177 CP) : attaquer autrui dans son honneur par la parole, l'écriture, l'image, le geste ou par des voies de fait, de toute autre manière que par la diffamation ou la calomnie. L'injure peut être adressée directement à la victime ou à un tiers.

Par exemple, une personne qui écrit un courriel à A en traitant B de Nazi.

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

→

DISCRIMINATION ET INCITATION À LA HAINE

4 **Vous a-t-on attaqué-e-x ou visé-e-x en raison de votre appartenance raciale, ethnique, religieuse ou de votre orientation sexuelle ?**

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors de **discrimination et incitation à la haine** (art. 261bis CP) : quiconque, **publiquement**, incite à la haine ou à la discrimination envers une personne ou un groupe de personnes en raison de leur appartenance raciale, ethnique, religieuse ou de leur orientation sexuelle. Cela inclut la propagation d'idéologies dénigrantes, l'organisation de propagande, l'abaissement ou la discrimination portant atteinte à la dignité humaine, ou le refus de prestations destinées à l'usage public pour les mêmes motifs. Les publications sur les réseaux sociaux, forums ou sites web sont considérées comme publiques et peuvent tomber sous le coup de cette loi.

Il n'y a pas de délai à respecter pour le dépôt de la plainte. Cependant, il est toujours recommandé d'agir le plus rapidement possible pour faciliter la collecte des preuves et la mémoire des faits. Le délai de **prescription** est de 10 ans.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

L'infraction a-t-elle été commise **publiquement** ?

◯ Oui
Continuez

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui
Continuez

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Êtes-vous la **personne visée** ?

◯ Oui

Vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non

Vous pouvez faire une **dénonciation pénale**.

→

HARCÈLEMENT OBSESSIONNEL – STALKING [5]

5 **Vous a-t-on contacté-e-x de manière répétée ou avez-vous senti une atteinte significative à votre liberté de vie et à votre sentiment de sécurité ?**

◯ Oui

On parle alors de **harcèlement** (art. 181b CP) ou **stalking** : quiconque, obstinément, traque, importune ou menace une personne d'une manière propre à l'entraver considérablement dans la libre détermination de sa façon de vivre est, sur plainte, puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire. On parle de **cyber-stalking** [6] lorsque ce comportement intrusif utilise Internet ou des médias électroniques.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

5
Depuis le 1er janvier 2026

6
Il se manifeste souvent par les comportements suivants :

- Communication non souhaitée par un nombre excessif de courriels, de SMS ou de messages via des services de messagerie en ligne.
- Espionnage des activités en ligne de la victime.
- Abus des réseaux sociaux pour nuire à la victime, par exemple création de faux profils, mise en ligne d'informations privées sur Internet.

→

AUTRES INFRACTIONS PÉNALES PERTINENTES

6 Vous a-t-on menacé-e-x d'un dommage futur au point que vous soyez alarmé-e-x, effrayé-e-x ?

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors de **menace** (art. 180 CP) : quiconque, par une menace grave, alarme ou effraie une personne est, sur plainte, puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire. La menace doit être objectivement de nature à alarmer ou effrayer une personne de sensibilité moyenne. Il s'agit d'annoncer un dommage futur dont la réalisation est présentée comme dépendante de la volonté de l'auteur, sans qu'il soit nécessaire que cette dépendance soit effective ou que l'auteur ait réellement l'intention de la réaliser. La victime doit avoir été effectivement alarmée ou effrayée, craignant que le préjudice annoncé se réalise et le considérant comme suffisamment grave pour susciter la peur. Les menaces proférées via des messages (SMS, WhatsApp, e-mails), des publications sur les réseaux sociaux ou des forums peuvent constituer des menaces au sens de l'art. 180 CP. [7]

7
La jurisprudence a régulièrement confirmé des condamnations pour menaces commises par des moyens de télé-communication.

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte, sauf dans les cas de violences domestiques (pas de délai).

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Violences domestiques
Continuez

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

→

7 **Avez-vous été la cible de menaces répétées, de chantage ou d'autres formes de pression psychologique, pour vous obliger à agir contre votre volonté ?**

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors de **contrainte** (art. 181 CP) : quiconque, en usant de violence envers une personne ou en la menaçant d'un dommage sérieux, ou en l'entravant de quelque autre manière dans sa liberté d'action, l'oblige à faire, à ne pas faire ou à laisser faire un acte est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire. La contrainte peut être exercée en ligne [8] par des menaces répétées, du chantage, ou d'autres formes de pression psychologique visant à obliger la victime à agir contre sa volonté.

8 La jurisprudence a reconnu des cas de contrainte commise par des moyens de télé-communication.

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

→

8 A-t-on utilisé abusivement un moyen de télécommunication (téléphone, ordinateur, etc.), par méchanceté ou espièglerie, pour vous importuner ou vous inquiéter ?

◯ Oui

On parle alors d'**utilisation abusive des moyens de télécommunication** (art. 179septies CP) : quiconque utilise abusivement une installation de télécommunication pour inquiéter un tiers ou pour l'importuner est, sur plainte, puni d'une peine privative de liberté d'un an au plus ou d'une peine pécuniaire. Cette infraction est particulièrement pertinente pour les cas de cyberharcèlement, d'appels ou messages intempestifs [9], de « bombardement » de communications ou de multiplication de profils électroniques pour contourner les blocages.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

9 Il peut s'agir d'appels ou de messages répétés, de sonneries intempestives, de messages silencieux ou de tout comportement intrusif et oppressant.

Vous avez **3 mois** dès la prise de connaissance de l'infraction pour porter plainte.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

> Date du jour :

◯ Dans les temps
Continuez

◯ Hors délai
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non
Passez au numéro suivant →

→

9 Une personne utilise-t-elle son influence en ligne pour appeler à la violence contre une personne (vous ou quelqu'un d'autre) ou contre des biens ?

◯ Oui

◯ Non
Passez au numéro suivant →

On parle alors d'**incitation publique au crime ou à la violence** (art. 259 CP) : quiconque provoque **publiquement** à un délit impliquant la violence contre autrui ou contre des biens ou à un crime est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire. La provocation publique au crime ou à la violence est particulièrement pertinente dans le contexte d'Internet. [10]

10 Une provocation ou une incitation publiée sur un forum de discussion Internet librement accessible est considérée comme publique.

Il n'y a pas de délai à respecter pour le dépôt de la plainte. Cependant, il est toujours recommandé d'agir le plus rapidement possible pour faciliter la collecte des preuves et la mémoire des faits. Le délai de **prescription** est de 10 ans.

> Date de prise de connaissance de l'infraction :

L'infraction a-t-elle été commise **publiquement** [10] ?

◯ Oui
Continuez

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves** ?

◯ Oui
Continuez

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Avez-vous des **preuves de l'intention** de l'auteur-e-x ?

◯ Oui
Continuez

◯ Non
Passez au numéro suivant →

Êtes-vous la **personne visée** ?

◯ Oui

Vous pouvez déposer une **plainte pénale**.

◯ Non

Vous pouvez faire une **dénonciation pénale**.

→

INFRACTIONS À L'HONNEUR

10 **Avez-vous été touché-e-x dans votre honneur, votre réputation, votre dignité et votre intégrité morale, votre sphère privée ou votre image ?**

◯ Oui

On parle alors de **atteinte illicite à la personnalité** (art. 28 CC) : une atteinte à la personnalité se produit lorsque quelqu'un, par ses paroles, ses écrits, ses images ou ses actes, porte atteinte de manière illicite [11] à des aspects fondamentaux de votre être. En ligne, cela peut prendre la forme de :

Propos diffamatoires ou calomnieux : des fausses informations qui vous discréditent ;

Insultes ou injures : des attaques directes et blessantes ;

Diffusion d'informations privées : révélation de détails personnels sans votre consentement ;

Utilisation non autorisée de votre image : publication de photos ou vidéos sans votre accord ;

Harcèlement en ligne (cyber-harcèlement) : des comportements répétés visant à vous nuire ou vous intimider.

Si vous êtes **la personne visée**, vous pouvez déposer une **requête civile**.

◯ Non

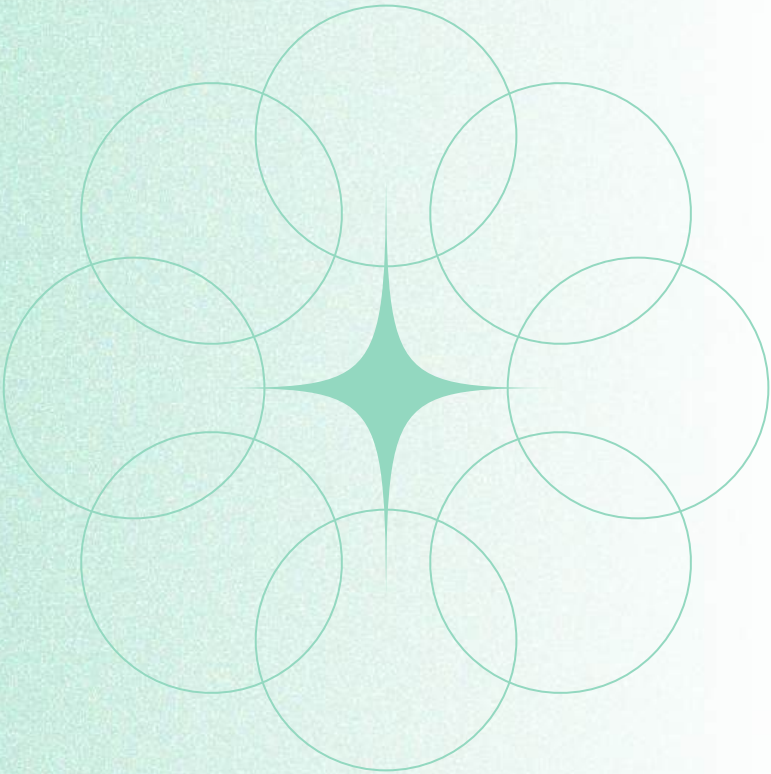
Le questionnaire s'arrête là.

11 Une atteinte est illicite si elle n'est pas justifiée par votre consentement, par un intérêt public ou privé prépondérant ou par la loi art. 28 al. 2 CC.

Requête auprès d'un tribunal civil
Nous vous recommandons de contacter un conseil (juriste, avocat-e-x, centre spécialisé), car les procédures civiles ne sont pas gratuites et qu'il faut vous assurer que vous remplissez un certain nombre de conditions. Cela peut être nécessaire si, par exemple, vous souhaitez qu'un tribunal fasse supprimer un contenu illicite ou si vous souhaitez que des mesures d'interdiction soient ordonnées contre l'auteur-e-x de violences à votre égard.

Ressources en Suisse

Police	**117**
La main tendue	**143**
Pro Juventute	**147**



Pro Juventute >
ciao.ch

Centres d'aide aux victimes >
opferhilfe-schweiz.ch/fr

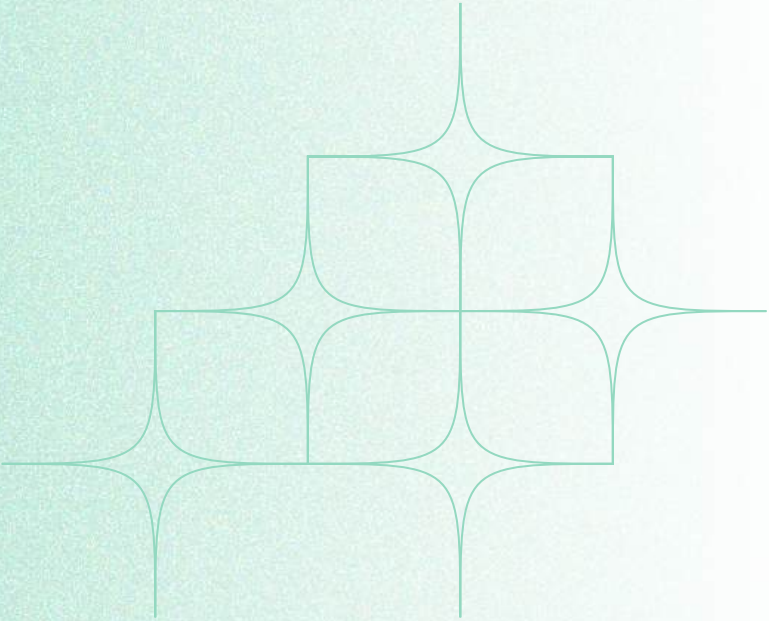
Stop Hate Speech >
stophatespeech.ch/fr

LGBTIQ Helpline >
lgbtiq-helpline.ch/fr

Report Online Racism >
reportonlineracism.ch/f101.html

Impressum

Ce guide a été écrit par **Stop Hate Speech** en collaboration avec la **Fondation pour l'égalité de genre** et l'institut **décadréE** ainsi qu'avec **Meriam Mastour**, juriste et experte dans les questions d'inégalités et de discriminations, et **Gabrielle Nlom**, engagée pour les luttes anti-racistes.



Stop Hate Speech

Stop Hate Speech lutte contre le discours de haine en ligne en alliant science, technologie et société civile. Le projet agit à la fois en sensibilisant la société civile sur le phénomène et en accompagnant les personnes et organisations directement concernées. Stop Hate Speech est un projet de la Public Discourse Foundation.

FEG

La Fondation pour l'égalité de genre (FEG) est une organisation féministe, qui œuvre à la promotion de l'égalité et lutte contre les inégalités, discriminations et violences fondées sur le genre. Elle a pour mission de promouvoir l'égalité de genre, de renforcer le pouvoir d'agir des femmes et minorités de genre, ainsi que des associations qui les accompagnent.

décadréE

Institut de recherches et de formations, et laboratoire d'idées sur l'égalité dans les médias, décadréE propose des outils, des formations et de l'accompagnement destinés aux spécialistes des médias et de la communication. décadréE s'engage pour la construction d'une presse plus égalitaire à travers différents projets de formation, de sensibilisation et de recherche. Elle œuvre aussi vers un changement de paradigme dans la communication linguistique et visuelle.

Imprimé en Suisse sur du papier Lessebo *(certifié* Cradle to Cradle Gold, *fabrication suédoise)*
Illustration, mise en page et impression : ATOLL G – Atelier Graphique, *La Chaux-de-Fonds*

