

# OUTILS D'AIDE AU REPÉRAGE

## COMMENT AUTO-ÉVALUER LES CYBERVIOLENCES ?

Une relation de couple saine et égalitaire, dans laquelle je n'ai pas peur et je me sens en confiance, se traduit également par ce que mon partenaire (ou ex) se permet ou non de faire concernant mes informations personnelles sur mon téléphone, mon ordinateur et mes réseaux sociaux.

### JE ME SENS EN SÉCURITÉ DANS MON COUPLE ET JE N'AI PAS PEUR QUAND...

- / Je peux communiquer librement par téléphone ou par mail et via les réseaux sociaux avec qui je veux et quand je veux, sans avoir à me justifier.
- / Il me fait confiance, et ne cherche pas à fouiller mon téléphone, à « tracer » mes déplacements, ni à vérifier avec qui je suis.
- / Il s'assure de mon accord pour tout enregistrement vidéo dans notre relation.
- / Il commente mes publications sur les réseaux sociaux de manière bienveillante.

Je vis une relation de couple **SAIN**, y compris dans ma vie numérique

### JE SUIS EN DANGER. IL EST IMPORTANT QUE JE DEMANDE DE L'AIDE ET DES CONSEILS POUR ME PROTÉGER QUAND...

- / Il exige que je sois joignable en permanence.
- / Il contrôle toutes mes publications sur les réseaux sociaux et celles de mes ami-es.
- / Il m'interdit de communiquer avec certaines personnes.
- / Il me confisque mon téléphone.

Je suis **VICTIME** de **cybercontrôle**

- / Il m'envoie des insultes et des injures par sms.
- / Il m'adresse des messages humiliants plusieurs fois par jour.
- / Il me menace de mort.

Je suis **VICTIME** de **cyberharcèlement**

- / Il exige de connaître mes mots de passe.
- / Il se connecte à mes comptes à mon insu.
- / Il a possiblement installé un logiciel espion sur mon téléphone.

Je suis **VICTIME** de **cybersurveillance**

- / Il menace de diffuser mes photos intimes à mon entourage.
- / Il exige de filmer nos relations sexuelles sans mon accord.
- / Il a partagé des images intimes de moi sur les réseaux sociaux.

Je suis **VICTIME** de **cyberviolences sexuelles**

- / Il s'est connecté à mes comptes bancaires et administratifs pour se faire verser mes allocations et mon argent ou pour modifier des informations personnelles.
- / Il a envoyé des mails administratifs en se passant pour moi.
- / Il a utilisé mes informations privées qu'il a volées sur mon ordinateur pour me nuire dans mes démarches administratives/judiciaires.

Je suis **VICTIME** de **cyberviolences économiques / administratives**

- / Il communique avec nos enfants pour savoir où et avec qui je suis.
- / Il surveille mes activités sur les réseaux sociaux à travers les comptes de nos enfants.
- / Il a possiblement installé un logiciel espion sur le téléphone ou la tablette des enfants.

Je suis **VICTIME** de **cyberviolences via mes enfants**