

# SUIS-JE VICTIME DE CYBERVIOLENCES CONJUGALES ?

## DANS UNE RELATION RESPECTUEUSE ET ÉGALITAIRE

### MON OU MA PARTENAIRE :

- Respecte ma vie privée et ne cherche pas à consulter mon téléphone
- Me fait confiance et ne me demande pas de me justifier sur mes communications
- Me demande mon autorisation avant de prendre une photo de moi ou de la montrer à d'autres personnes
- Demande mon accord avant de m'envoyer un contenu à caractère sexuel
- Commente mes publications sur les réseaux sociaux d'une manière qui ne me met pas mal à l'aise
- Ne conserve pas mes *nudes* (images intimes) après la séparation

## MON OU MA PARTENAIRE N'A PAS LE DROIT DE :

- Exiger** que je sois tout le temps joignable
- Consulter** mes communications (sms, mails, réseaux sociaux, comptes administratifs, etc.) sans mon consentement
- Me harceler** pour savoir ce que je fais, où je suis et avec qui
- M'insulter** par messages, m'envoyer des menaces
- M'interdire** de communiquer avec certaines personnes
- Répondre à ma place** à des messages ou des appels sans mon accord
- Exiger** que j'envoie des photos pour prouver où je suis
- Exiger** que je partage ma géolocalisation lors de mes déplacements
- Contrôler** mes publications sur les réseaux sociaux
- Exiger** d'avoir les mots de passe de mon téléphone/ma tablette/mon ordinateur ou de mes comptes (mails, réseaux sociaux, administratifs, etc.)
- Me confisquer** mon téléphone/ma tablette/mon ordinateur
- Insister** pour que je prenne des photos intimes, me faire du chantage si je refuse
- Me forcer** à filmer nos relations sexuelles
- Me menacer de diffuser** ou diffuser des images/informations intimes
- Me forcer** à regarder du contenu pornographique
- Obtenir des informations** pour savoir où je suis et avec qui, en surveillant ou en communiquant avec mes enfants/mes proches
- Utiliser des informations** en ligne pour me surveiller après la séparation

## LA LOI INTERDIT LES CYBERVIOLENCES CONJUGALES

Si vous êtes concerné-e par une ou plusieurs de ces situations, qu'elles se soient produites une fois ou plusieurs fois, **vous pouvez trouver de l'aide et du soutien.**

### DES SOUTIENS GRATUITS SPÉCIALISÉS

**3919**

**Violences Femmes Info** : ligne d'écoute anonyme 7j/7 24h/24  
[www.solidaritefemmes.org](http://www.solidaritefemmes.org)

**3018**

**e-Enfance** : tchat et ligne d'écoute anonymes pour les jeunes victimes de violences numériques, notamment pour le retrait de contenus en ligne

**www.commentonsaime.fr**

**En avant toute(s)** : tchat anonyme à destination des jeunes (16-25 ans)

**01 40 47 06 06**

**FDFA** : ligne d'écoute anonyme pour les femmes en situation de handicap

**17 ou SMS 114**

personnes sourdes ou malentendantes

**EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT**

### POUR TROUVER DES RESSOURCES

**JE PROTÈGE  
MA VIE PRIVÉE  
EN LIGNE**



Le site *Je protège ma vie privée en ligne* propose des conseils pratiques pour sécuriser son téléphone, ses réseaux sociaux, ses comptes en ligne, etc.

[www.guide-protection-numerique.com](http://www.guide-protection-numerique.com)

**#stopcybersexisme**

Le site *Stop Cybersexisme* pour avoir des conseils sur ses droits et des ressources d'aide.

[www.stop-cybersexisme.com](http://www.stop-cybersexisme.com)



Retrouvez la fiche « **Que dit la loi face aux cyberviolences conjugales** »



**Réalisation** : Observatoire régional des violences faites aux femmes du Centre Hubertine Auclert – Mai 2023

**Graphisme** : Delphine Hugueny

**Illustrations** : Marianne Balabaud

**Impression** : Exaprint

[www.hubertine.fr](http://www.hubertine.fr)