

# 8 conseils pour répondre au harcèlement sur les réseaux sociaux

## #1



### Identifier l'abus

De quel type d'abus souffrez-vous ? Harcèlement sexuel, discours de haine, menaces ? PEN America a rassemblé un [glossaire des termes](#) relatifs aux abus en ligne. Consultez également les [infographies utiles](#) de Trollbuster sur cette question.

## #2



### Documentez l'abus

Documentez tout (quand, combien de fois, qui), faites des captures d'écran et prenez des notes. Si le harcèlement est de nature criminelle, envisagez de le signaler aux autorités.

## #3



### Protégez-vous

Sur Facebook, retirez la personne de votre liste d'amis, bloquez et signalez la personne. Sur Twitter, bloquez et signalez le tweet en cliquant sur l'icône "plus d'options" de chaque Tweet. Modifiez vos paramètres Twitter pour ne voir que ce que vous voulez et éviter autant que possible les interactions de "mauvaise qualité". Sur Instagram bloquez les followers indésirables, mettez votre compte en privé, empêchez les applications tierces d'obtenir vos données. [Plus d'information ici.](#)

## #4



### Parlez et obtenez du soutien

Ne restez pas seule. Parlez-en à vos amis, votre famille, vos collègues, votre syndicat. Si le harcèlement intervient dans le cadre de votre travail, faites-le savoir à votre employeur, qui peut vous fournir un soutien psychologique ou un conseil juridique (partagez vos documents, expliquez l'impact sur votre vie, utilisez les ressources du DART Center pour qualifier votre psychisme, soyez précise dans vos demandes).

## #5



### Évaluez votre sécurité personnelle

Y a-t-il un lien personnel avec l'abus ? Existe-t-il des menaces directes et spécifiques ? Que savent vos harceleurs à votre sujet (par exemple, votre adresse) ?

## #6



### Renforcez votre cybersécurité

Modifiez vos mots de passe, adoptez un logiciel de protection, découvrez quelles données vous concernant existent en ligne, utilisez le VPN pour protéger votre localisation. Pour en savoir plus de conseils, [cliquez ici.](#)

## #7



### Exigez une action de votre gouvernement

Écrivez à vos représentants élus au niveau fédéral/étatique pour exiger des réglementations plus strictes qui obligent les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter et Instagram à agir rapidement pour supprimer les contenus intimidants et harcelants de leurs plateformes en ligne.

## #8



### Exigez une réaction des magnats des réseaux sociaux

Envoyez un message au PDG de Facebook/Instagram, [Mark Zuckerberg](#), demandant à son entreprise de mieux protéger les femmes contre les brimades et le harcèlement sexuel en ligne. Taguez le PDG de [Twitter Jack Dorsey @jack](#) ou envoyez-lui un MP pour lui demander de mieux protéger les femmes contre l'intimidation et le harcèlement sexuel en ligne.