FRIEDA

L'ONG féministe
pour la paix

16 JOURS CONTRE LA VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE

THÈME CENTRAL 2026

VIOLENCE NUMERIQUE DE GENRE

Falkenhöheweg 8
Boîte postale
CH-3001 Bern

www.frieda.org
+41 31 300 50 60
16jours@frieda.org

Table des matières

Introduction 1

Ce que fait ce document, ce qu'il ne fait pas 2

Note sur le vocabulaire 2

1. Qu'est-ce que la violence numérique de genre ? 3

Une catégorie utile, mais imparfaite 3

Le cyberharcèlement, un concept parapluie 3

Deux espaces où se déploient les violences numériques 4

Dans l'espace public : harcèlement, hate speech et violences sexuelles à distance 4

Dans les relations intimes : le contrôle coercitif à l'ère numérique 6

Le numérique et le physique : une frontière trompeuse 7

L'IA générative, changement d'échelle 8

2. Pourquoi cela nous concerne 9

Une violence structurelle, pas individuelle 9

Le rôle des plateformes et l'économie de l'attention 9

Un continuum avec les violences dans la relation 11

L'impact humain : santé mentale, sécurité, retrait 11

Un coût démocratique 12

Une violence intersectionnelle 13

Le contexte : misogynie organisée et *backlash* 14

Une violence au travail 14

3. Que fait la Suisse ? 15

Ce à quoi la Suisse est engagée 15

Ce que fait l'Union européenne, ce que la Suisse ne fait pas 16

Le cadre suisse : ce qui existe 17

Le cadre suisse : ce qui manque 18

Le problème invisible : les statistiques 19

4. Que faire ? 21

Si vous êtes concerné-e, ou proche d'une personne concernée 21

Ressources en Suisse 22

Si vous êtes professionnel-le en contact avec des personnes concernées 22

Si vous êtes parent ou proche d'un-e mineur-e 23

Ressources spécifiques pour les mineur-es 24

Si vous êtes multiplicateur-ice, activiste, journaliste engagé-e 24

Autodéfense numérique collective 25

Signalement aux plateformes : quelques repères 26

5. Pour aller plus loin 27

Rapports institutionnels et publications 27

Organisations et plateformes de référence 27

Lectures et médias 27

Annexe : Glossaire 29

Surveillance et contrôle 29

Contenus abusifs et diffamation 29

Harcèlement et discours de haine 30

Contenus non sollicités 31

Violences visant les mineur-es 31

Surveillance dans l'espace physique par la technologie 31

Contexte idéologique 32

Concepts d'analyse et de défense 32

Termes juridiques et institutionnels 33

Introduction

Plusieurs affaires ont marqué le débat public entre 2024 et 2026. En France, le procès Pelicot a révélé qu'un mari ordinaire pouvait droguer sa femme pendant dix ans et inviter des dizaines d'hommes à la violer, en documentant tout par photo et vidéo, sur Internet. En Allemagne, l'actrice Collien Fernandes accuse son ex-mari, l'acteur Christian Ulmen, d'avoir, pendant des années, créé de faux profils à son nom et fait circuler des deepfakes à son effigie sur des plateformes pornographiques — accusations révélées par *Der Spiegel*. En Suisse et ailleurs, cinq influenceuses ont retrouvé leurs visages dans des vidéos pornographiques générées par intelligence artificielle, sans consentement, sans recours. Partout, des femmes politiques, journalistes et activistes qui prennent la parole publiquement — particulièrement sur le féminisme, l'écologie ou l'antiracisme — subissent des vagues coordonnées de harcèlement en ligne dont l'objectif documenté est de les faire taire.

Ces affaires ne sont pas des exceptions. Elles sont l'iceberg dont nous ne voyons que la pointe. Elles nomment ce que des milliers de personnes vivent chaque jour en Suisse : des violences qui utilisent le numérique — comme moyen, comme espace, comme prolongement d'autres formes de violence.

Ce dossier propose un cadrage de cette réalité pour les personnes qui, dans leur travail associatif, professionnel, journalistique ou militant, doivent en parler, l'accompagner, ou la combattre. Il ne prétend pas à l'exhaustivité : il donne les clés pour comprendre, les chiffres pour convaincre, les ressources pour agir.

Un principe traverse tout ce document : les violences numériques ne constituent pas des violences moins graves. Elles ne se produisent pas dans un « autre monde ». Elles ne sont pas séparables du reste des violences de genre. Elles en sont une forme contemporaine, prolongée, amplifiée par les outils de notre époque. Et comme toutes les violences de genre, elles ne sont pas le fait d'individus déviants isolés : elles s'enracinent dans le défaut structurel d'égalité entre les genres et dans les rapports de pouvoir et de discrimination qui organisent nos sociétés.

Frieda, avec toutes ses organisations partenaires, porte cette conviction depuis longtemps. Ce dossier est un outil pour continuer à la porter, ensemble.

À retenir

Les violences numériques ne sont pas nouvelles. Ce sont les mêmes violences patriarcales, avec des outils nouveaux. Ce qui change : l'échelle, la permanence, la portée. Ce qui ne change pas : qui les subit, qui les exerce, ni les rapports de pouvoir qui les rendent possibles.

Ce que fait ce document, ce qu'il ne fait pas

Ce dossier propose une vue d'ensemble accessible d'un phénomène complexe. Il combine cadrage conceptuel, données, cadre juridique, exemples et ressources. Il ne prétend pas à l'exhaustivité et ne remplace pas les formations spécialisées ni le travail des services d'aide aux victimes. Les personnes concernées trouveront en fin de document les contacts et ressources adaptés.

Note sur le vocabulaire

Ce document utilise l'expression « femmes et minorités de genre » pour désigner l'ensemble des personnes ciblées par les violences patriarcales en raison de leur genre ou de leur non-conformité au genre : femmes cis, femmes trans, personnes non-binaires, inter et agender. L'acronyme FLINTA (femmes, lesbiennes, personnes inter, non-binaires, trans, agender) est parfois utilisé comme raccourci équivalent, notamment dans les milieux militants germanophones.

Nous parlons de *personnes concernées par la violence* plutôt que de *victimes* : d'abord parce que le terme reflète mieux l'agentivité de celles et ceux qui traversent ces situations, ensuite parce que « victime » a un sens juridique précis (au sens de la LAVI, notamment) qu'il vaut mieux réserver à ce contexte. Nous utilisons *victime* quand nous parlons du cadre juridique, *personne concernée* le reste du temps.
Le terme « auteurs » est utilisé au masculin non par facilité grammaticale, mais parce que les données disponibles montrent que les auteurs de violences de genre sont, dans une écrasante majorité, des hommes.

1. Qu’est-ce que la violence numérique de genre ?

Une catégorie utile, mais imparfaite

Sous l’expression « violence numérique de genre » se trouvent des réalités très différentes : un commentaire haineux sous un post féministe, une application d’espionnage installée par un ex-conjoint, une caméra cachée dans les toilettes d’une bibliothèque, une image intime générée par intelligence artificielle envoyée à l’employeur d’une collègue. Ces situations n’ont ni la même intensité, ni les mêmes auteurs, ni les mêmes effets. Elles ont pourtant un point commun : elles instrumentalisent le numérique pour exercer une violence qui vise, majoritairement, les femmes et minorités de genre — et qui les vise *en raison* de leur genre ou de leur non-conformité au genre.

Un principe préalable, essentiel pour comprendre ce qui suit : **les violences numériques ne sont pas un nouveau type de violence.** Ce sont des déclinaisons contemporaines de violences bien connues des mouvements féministes — le contrôle coercitif, le harcèlement, la violence sexualisée, la violence économique, la violence psychologique. Ce que le numérique change, ce n’est pas la nature de la violence : c’est son échelle, sa permanence, sa portée et parfois son invisibilité. Une caméra cachée dans un vestiaire, c’est une violence sexualisée. Un ex qui suit sa cible via un AirTag, c’est du contrôle coercitif. Un conjoint qui bloque l'accès au compte bancaire en ligne de sa partenaire, c'est de la violence économique.

Le cyberharcèlement, un concept parapluie

Le terme *cyberharcèlement*, largement utilisé dans le débat public, est trompeur quand on le traite comme un phénomène parmi d’autres. C’est en réalité un concept parapluie qui désigne une *accumulation* de violences numériques exercées contre une même personne : messages haineux en masse, sur plusieurs plateformes, associés à du doxxing (voir glossaire), à de la géolocalisation, à du contenu sexualisé non consenti, à des tentatives de contact avec l’entourage professionnel ou familial. Une personne cyberharcelée subit rarement une seule forme de violence : elle en subit plusieurs simultanément, sur plusieurs canaux, souvent pendant des semaines ou des mois.
C’est cette accumulation qui produit l’effet dévastateur du cyberharcèlement — pas chacune de ses composantes prise isolément. C’est aussi ce qui le rend difficile à saisir juridiquement, chaque acte pouvant paraître, seul, en-dessous du seuil de la sanction. L’introduction en 2026 d’un article pénal spécifique sur le

harcèlement (art. 181b CP) commence à combler cette lacune, même si sa mise en œuvre reste à évaluer.

Deux espaces où se déploient les violences numériques

Pour rendre cette réalité intelligible, nous proposons de distinguer deux grands espaces où se déploient les violences numériques : **l'espace public**, où la personne concernée ne connaît pas nécessairement l'auteur-e, et **les relations intimes**, où elle le connaît. Cette distinction ne recouvre pas tout : beaucoup de situations réelles traversent les deux espaces, et les auteur-es peuvent circuler de l'un à l'autre. Mais elle correspond à des dynamiques de violence différentes, à des outils différents, à des ressources et à des recours différents.

Dans l'espace public : harcèlement, hate speech et violences sexuelles à distance

Réseaux sociaux, forums, sections de commentaires, plateformes de messagerie ouvertes, transports publics, vestiaires, toilettes publiques : partout où des personnes prennent la parole ou circulent, elles peuvent être ciblées par des auteur-es qu'elles ne connaissent pas nécessairement. Cette violence peut viser une personne en particulier tout en dépassant sa cible individuelle : quand une femme racisée est submergée de messages haineux à chacune de ses prises de parole, l'objectif est bien de la faire taire, elle — mais aussi de dissuader toutes les autres qui appartiennent aux mêmes groupes de prendre à leur tour la parole.

Les formes principales sont :

- Le *hate speech* — discours haineux dirigé contre une personne ou un groupe en raison de caractéristiques identitaires, par exemple : genre, orientation sexuelle, origine, religion, handicap.[1]
- Le *cybermobbing* — attaques répétées dans la durée visant à humilier, isoler ou faire souffrir.
- Le *cyberstalking* — traque, surveillance et harcèlement répétés via les outils numériques, qui peut aussi survenir hors du cadre d'une relation intime (fans obsessionnels, inconnus, collègues…)
- Le *shitstorm* — vague massive et concentrée dans le temps d'attaques coordonnées contre une même cible, souvent déclenchée par un compte à forte audience ou une controverse publique. Terme largement utilisé en Suisse. Dans les milieux anglophones, on parle aussi de *pile-on* ou *dogpiling*.

[1] Stop Hate Speech (2024), *Définition du discours de haine*, stophatespeech.ch.

- Le *doxxing* — publication d'informations personnelles (adresse, numéro de téléphone, employeur, entourage) pour exposer une personne à des attaques hors ligne.
- Les *violences sexualisées à distance* — envoi non consenti d'images à caractère sexuel (*cyberflashing*, dont les *dickpics* sont la forme la plus courante),[2] messages à caractère sexuel non sollicités, création et diffusion de deepfakes à caractère sexuel visant une personne réelle sans son consentement.
- Les *violences sexualisées par la technologie dans l'espace physique* — *upskirting* et *downblousing* (photographier ou filmer une personne sous ses vêtements ou dans son décolleté, sans son consentement, notamment dans les transports publics), *spycams* (caméras miniatures dissimulées dans des espaces publics ou semi-publics : toilettes, vestiaires, chambres d'hôtel, cabines d'essayage), Le phénomène des spycams est massif au niveau international. En Corée du Sud, il porte un nom — *molka* — et a donné lieu à des manifestations féministes rassemblant des dizaines de milliers de femmes.[3] Dans un contexte intime, elles sont installées par un partenaire ou ex-partenaire au domicile pour surveiller la victime.
  S'ajoutent à cela les nouveaux objets connectés avec caméra — notamment les lunettes connectées type Meta Ray-Ban — qui permettent de filmer sans que la personne filmée s'en aperçoive, dans la rue, les transports, les commerces.

Les cibles de cette violence sont documentées : femmes politiques, journalistes, chercheuses, activistes — particulièrement visées *pour les faire taire* quand elles s'expriment sur le féminisme, l'écologie, l'antiracisme ou d'autres sujets identifiés comme « politiques » — mais aussi influenceuses, créatrices de contenu, actrices, sportives, et n'importe quelle femme ayant une visibilité publique en ligne, quel que soit le sujet qu'elle aborde. La simple visibilité d'une femme suffit à l'exposer. Une enquête de l'Union interparlementaire menée dans 39 pays a montré qu'une écrasante majorité des femmes parlementaires ont subi des violences psychologiques en ligne dans l'exercice de leur mandat.[4] Une étude allemande de HateAid et de la TU München publiée en 2025 documente que 25 % des femmes politiques allemandes ont envisagé de quitter leur carrière politique en raison des violences en ligne.[5] Une étude ONU Femmes de

[2] HateAid (2024), *Dickpics sind strafbar — wehre dich dagegen!*, hateaid.org.
[3] GNET Research (2025), *Everyday Extremism: Molka, Nth Room, and the Infrastructure of Digital Misogyny*, gnet-research.org.
[4] Union interparlementaire (2016 et actualisations), *Sexism, harassment and violence against women parliamentarians*, ipu.org. [à vérifier — mise à jour possible depuis 2016]
[5] HateAid & TU München (2025), *Angegriffen und alleingelassen — Studie zu digitaler Gewalt gegen Politikerinnen in Deutschland*, hateaid.org.

2026 sur les journalistes documente une aggravation continue de ces violences.[6]

Chiffre-clé
En Suisse, environ 2 700 délits sexuels commis en ligne sont enregistrés chaque année par la police depuis 2020. Les femmes sont deux fois plus souvent victimes que les hommes ; les hommes sont dix fois plus souvent auteurs.[7]

Dans les relations intimes : le contrôle coercitif à l'ère numérique

C'est la violence exercée par une personne connue de la victime — partenaire, ex-partenaire, membre de la famille. Elle est fréquemment invisible, parce qu'elle se joue dans la sphère privée et parce que ses outils sont ceux du quotidien : le téléphone, l'ordinateur, la montre connectée, le tracker Bluetooth glissé dans un sac ou dans une voiture, les objets connectés de la maison (*smart home*).

Ces violences relèvent presque toujours du *contrôle coercitif* — cette forme de violence conjugale qui ne se réduit pas à des épisodes physiques, mais consiste à instaurer une domination durable sur la vie, les mouvements, les relations et les ressources de la personne visée. Le numérique offre au contrôle coercitif de nouveaux moyens : surveiller à distance, contrôler en temps réel, isoler socialement, humilier publiquement, poursuivre après la séparation.[8]

On regroupe ces phénomènes sous le terme *technology-facilitated abuse* (TFA), ou violence facilitée par la technologie. Le *cyberstalking* — traque, surveillance et harcèlement répétés via les outils numériques — en est la forme la plus large ; la plupart des phénomènes suivants en sont des composantes :

- Le *geotracking* — suivi de la localisation d'une personne à son insu, par une application, un compte ou objet connecté (AirTags Apple, trackers Bluetooth, applications de partage familial détournées, comptes Cloud partagés).
- L'installation de *stalkerware* — logiciels d'espionnage qui, une fois installés sur un téléphone, permettent à un tiers de lire les messages, écouter les appels, activer le micro ou la caméra à distance.

---

[6] ONU Femmes (2026), *The goal is silence: women journalists report increasing violence online*, unwomen.org.
[7] Office fédéral de la statistique (2025), *Statistique policière de la criminalité 2025*, bfs.admin.ch.
[8] Stark, E. (2007), *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*, Oxford University Press. Voir aussi la recherche sur *technology-facilitated abuse* : Douglas, Harris & Dragiewicz (2019), *Technology-facilitated Domestic and Family Violence*, British Journal of Criminology.

- Le contrôle des comptes et les accès non autorisés — surveillance des mots de passe, consultation des messageries, prise de contrôle des réseaux sociaux, isolement social par blocage progressif des contacts.
- Le contrôle économique numérique — blocage ou surveillance de l'accès aux comptes bancaires en ligne, aux applications de paiement (TWINT, e-banking), à l'e-ID et aux documents administratifs numérisés ; endettement forcé via les plateformes de crédit en ligne ; utilisation du compte conjoint à l'insu de la partenaire. Le numérique a démultiplié les possibilités de contrôle économique, levier central du contrôle coercitif.
- Le détournement des objets *smart home* — assistants vocaux, thermostats, serrures connectées, jouets connectés, caméras de sécurité utilisées pour surveiller, intimider ou punir.
- La *sextortion* — chantage à la diffusion d'images intimes réelles ou fabriquées. À noter que les deepfakes à caractère sexuel non consentis peuvent aussi circuler dans l'espace public pour des fins de chantage, visant des personnes qui ne connaissent pas l'auteur — journalistes, influenceuses, collègues. Voir section précédente.
- La diffusion non consentie d'images intimes (*image-based sexual abuse*, ancien *revenge porn*), y compris des deepfakes à caractère sexuel créés à partir d'images de la personne concernée.
- Les *spycams* installées à domicile par un partenaire ou ex-partenaire dans les espaces intimes.

Ces violences numériques sont, dans une majorité écrasante des cas documentés, une extension de violences déjà présentes dans la relation. Le numérique n'invente pas la violence : il en devient un outil supplémentaire, souvent central après la séparation, quand la présence physique de l'auteur devient plus difficile.

Le numérique et le physique : une frontière trompeuse

Numérique et physique ne sont pas séparables. Ce qui commence par une caméra cachée finit par des images qui circulent en ligne. Ce qui commence par une image générée par intelligence artificielle finit par des conséquences très concrètes dans la vie professionnelle, sociale et intime de la personne visée. Une même situation traverse fréquemment les deux espaces : un ex qui surveille numériquement pour attaquer physiquement, un shitstorm public qui débouche sur du doxxing puis sur du harcèlement à domicile.
De nouveaux objets brouillent encore cette frontière : les lunettes équipées de caméras (Meta Ray-Ban, notamment) permettent de filmer sans que la personne filmée s'en aperçoive ; les objets connectés domestiques peuvent être détournés en dispositifs de surveillance.

À retenir
Une image générée par IA envoyée à un employeur peut faire perdre un emploi bien réel. Une sextortion peut mener au suicide bien réel d'une adolescente. Des caméras cachées dans un vestiaire de fitness peuvent faire renoncer bien réellement des femmes à faire du sport en public.

Le numérique est physique. Le numérique est réel. Point.

L'IA générative, changement d'échelle

L'intelligence artificielle générative, popularisée depuis 2022, a transformé le paysage. Ce qui exigeait auparavant des heures de manipulation par un-e spécialiste peut désormais être produit en secondes par n'importe quel-le utilisateur-ice. Trois conséquences directes :

Massification. Des applications gratuites, largement accessibles, permettent de générer un *deepfake à caractère sexuel non consenti* à partir d'une photo trouvée sur un compte Instagram.[9] Les cibles ne sont plus seulement des célébrités : ce sont des collègues, des voisines, des professeures, des adolescentes du même collège.

Automatisation. Des *bots* et *chatbots* peuvent être utilisés pour envoyer des messages harcelants à grande échelle, mener des conversations de *grooming* avec des mineur-es, ou générer du contenu haineux ciblé de manière industrielle. Il est important de rappeler que ces bots n'agissent jamais seuls : ce sont des personnes qui les utilisent et qui portent la responsabilité de la violence exercée.

Contenu abusif entièrement fabriqué. Des images pédocriminelles générées par IA (AI-generated CSAM) circulent désormais sans qu'aucun enfant réel n'ait été filmé. Cela ne rend pas ces contenus moins graves — au contraire : elles posent des défis inédits à la protection de l'enfance et à la justice, tout en normalisant l'exploitation sexuelle des mineur-es dans l'imaginaire collectif. En août 2026, un tribunal américain a même jugé que la possession privée de CSAM généré par IA relevait du Premier Amendement — signal politique majeur d'une minimisation institutionnelle en cours. Une jurisprudence du Tribunal fédéral (arrêt 6B_122/2024) a par ailleurs confirmé qu'une vidéo sexualisée dans laquelle une personne adulte est rajeunie par IA pour paraître mineure tombe sous l'interdiction de la pornographie « non effective » (art. 197 al. 4 CP).

[9] Klicksafe (2024), *Deepfakes erkennen*, klicksafe.de.

Pour approfondir
GNET Research (2025), *Everyday Extremism: Molka, Nth Room, and the Infrastructure of Digital Misogyny*, rapport en ligne, gnet-research.org
Analyse fondatrice de l'écosystème des violences sexuelles numériques organisées.

2. Pourquoi cela nous concerne

Une violence structurelle, pas individuelle

Il serait tentant de lire les violences numériques comme la somme d'agissements individuels problématiques : quelques hommes toxiques, quelques *trolls*, quelques cas isolés. Cette lecture est fausse — et politiquement démobilisante.

Les violences numériques prospèrent parce qu'un système les rend possibles, faciles, et souvent rentables : une culture qui normalise la misogynie ordinaire, des plateformes dont le modèle économique repose sur l'engagement (et donc sur la viralité de la colère et de la haine), une régulation absente ou en retard, une justice qui poursuit peu et sanctionne moins, une reconnaissance sociale limitée du problème. Les auteur-es de violence ne sont pas des monstres qui échappent au tissu social, mais bien un produit ordinaire.

C'est pourquoi lutter contre les violences numériques ne peut pas être seulement une affaire de comportements individuels ou de sécurité informatique personnelle. C'est une affaire politique.

Le rôle des plateformes et l'économie de l'attention

Les grandes plateformes numériques (Meta, X, TikTok, Google, Telegram, entre autres) ne sont pas des espaces neutres. Leurs algorithmes décident de ce qui est vu, partagé, amplifié. Le modèle économique dominant — la publicité ciblée basée sur l'engagement — favorise mécaniquement les contenus qui suscitent des émotions fortes, dont la colère et la haine.

Des documents internes de Meta (Facebook), révélés en 2021 par la lanceuse d'alerte Frances Haugen, ont documenté que l'entreprise savait que ses algorithmes amplifiaient les contenus toxiques et misogynes, et qu'elle avait choisi de ne pas agir de manière suffisante pour ne pas nuire à ses revenus.[10]

Les mécanismes de signalement mis à disposition des utilisatrices sont, par ailleurs, notoirement défaillants. Les rapports d'ONG spécialisées (HateAid, Amnesty International, Access Now) documentent depuis des années des délais de traitement absurdes, des refus arbitraires, des sanctions incohérentes.[11] Les personnes concernées se retrouvent souvent à devoir prouver la gravité de ce qu'elles subissent — bien souvent sans être reconnues — à des modérateurs sous-payés qui traitent des milliers de cas par jour, dans des langues qu'ils ne maîtrisent pas toujours.

La tendance récente aggrave le problème. En janvier 2025, Meta (Facebook, Instagram, Threads) a annoncé mettre fin à ses programmes de fact-checking indépendants aux États-Unis et réduire substantiellement sa modération active des contenus haineux, dans un alignement explicite sur le mouvement de dérégulation porté par l'administration américaine. D'autres plateformes ont suivi. La conséquence directe : moins de contenus retirés, plus de contenus haineux visibles, moins de comptes sanctionnés.

Côté justice, la faiblesse des ressources policières et judiciaires spécialisées sur les violences numériques limite encore les recours effectifs : peu de procureur·es formé·es, peu de brigades dédiées, délais très longs.

À retenir

Les plateformes ne sont pas neutres. Leurs algorithmes ont des biais. Leur modèle économique récompense la haine. Et contrairement à ce que suggère leur discours, ce ne sont pas elles qui « décident » : ce sont les personnes qui les possèdent et les dirigent, celles qui en tirent profit, qui refusent de modérer, et qui reculent activement sur la régulation, car une contrainte politique et juridique peut modifier leur comportement.

---

[10] The Wall Street Journal (2021), *The Facebook Files*, wsj.com — série d'enquêtes fondée sur les documents transmis par la lanceuse d'alerte Frances Haugen.

[11] HateAid (2024), *Bildbasierte digitale Gewalt*, hateaid.org ; Amnesty International (2018), *Toxic Twitter*, amnesty.org.

Un continuum avec les violences dans la relation

Les violences numériques ne s'opposent pas aux violences « réelles » : elles les précèdent, les accompagnent, les prolongent. Elles sont une pièce du puzzle plus large des violences fondées sur le genre.

Dans les relations de couple violentes, l'utilisation des outils numériques par l'agresseur est aujourd'hui la norme, non l'exception. Elle intervient particulièrement dans deux temps critiques : pendant la relation (surveillance des sorties, contrôle des communications, isolement des proches), et après la séparation (traque, harcèlement, menaces, sextortion, publication d'images intimes). Ce que la recherche anglo-saxonne appelle *post-separation abuse* numérique est aujourd'hui identifié comme un facteur de risque féminicidaire documenté.[12]

Les féminicides eux-mêmes sont fréquemment préparés en ligne : recherches Internet sur les moyens de tuer, achats d'armes, communications avec des tiers, consommation de contenus dans les forums masculinistes. La violence numérique n'est pas un « à-côté » : elle est souvent la porte d'entrée, ou le prolongement, du continuum meurtrier.

L'impact humain : santé mentale, sécurité, retrait

Derrière chaque chiffre, il y a des personnes qui portent les conséquences des violences numériques dans leur corps, leur tête et leur quotidien. Cette dimension humaine est trop souvent absente des débats politiques et médiatiques. Elle est pourtant décisive : comprendre ce que vivent les personnes concernées, c'est comprendre pourquoi cette violence ne peut pas être traitée comme un inconvénient technique.

Santé mentale. Les études internationales documentent des taux élevés de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil et de syndrome de stress post-traumatique chez les personnes ayant subi des violences numériques prolongées.[13] Chez les adolescent-es, la corrélation entre cybermobbing, sextortion et idées suicidaires est particulièrement documentée — au point que dans plusieurs pays, des campagnes de prévention du suicide chez les jeunes intègrent désormais spécifiquement la violence numérique dans leur cadrage.

---

[12] Douglas, Harris & Dragiewicz (2019), *Technology-facilitated Domestic and Family Violence*, British Journal of Criminology, PMC : pmc.ncbi.nlm.nih.gov.

[13] Voir notamment Amnesty International (2018), *Toxic Twitter — The Psychological Harms of Violence and Abuse against Women Online*, amnesty.org ; Plan International (2020), *Free to Be Online?*, plan-international.org ; UNESCO (2022), *The Chilling: Global Trends in Online Violence against Women Journalists*, unesco.org.

Sentiment de sécurité. Beaucoup de personnes concernées décrivent une érosion progressive de leur sentiment de sécurité : dans leur appartement (quand la surveillance passe par des objets connectés), dans l'espace public (quand la peur d'être filmé-e s'installe), dans leurs relations (quand la confiance dans les proches est atteinte). La violence numérique, parce qu'elle est portable et permanente, ne s'arrête jamais complètement — même quand elle cesse d'être active, elle laisse la trace d'une possibilité toujours ouverte.

Effets professionnels et sociaux. Perte d'emploi après diffusion de deepfakes ou d'images intimes non consenties. Retrait des réseaux sociaux et perte de contacts professionnels. Isolement social par honte ou par peur. Difficulté à retrouver un logement, une garde d'enfants, une reconnaissance sociale après avoir été publiquement ciblée. Ces effets sont durables et souvent invisibles pour l'entourage.
Retrait et autocensure. À plus long terme, l'impact le plus systémique est le retrait. Retrait des espaces où l'on prend la parole. Retrait des fonctions publiques. Retrait des militantismes. Retrait, parfois, des relations sociales dans leur ensemble. C'est un impact individuel qui, agrégé, devient un impact collectif — et politique.

À retenir
Les violences numériques ne sont pas des inconvénients désagréables. Elles produisent des dépressions, des retraits professionnels, des idées suicidaires, des vies transformées durablement. Toute politique publique qui ne prend pas cette dimension au sérieux passe à côté de l'essentiel.

Un coût démocratique

Quand les femmes et minorités de genre se retirent de l'espace public numérique — ferment leurs comptes, cessent de prendre la parole sur les sujets qui les exposent, refusent des mandats politiques, quittent le journalisme —, ce n'est pas une décision individuelle. C'est le résultat prévisible d'un environnement conçu comme hostile à leur présence.

Ce retrait a un nom en anglais : *chilling effect*. En français, on pourrait dire *effet de refroidissement* : l'ensemble des paroles qui ne sont pas prises, des candidatures qui ne sont pas déposées, des articles qui ne sont pas écrits, des militantismes qui ne sont pas menés, parce que le coût personnel serait trop élevé.

Ce n'est pas seulement le silence des personnes visées qui est le problème. C'est ce que perd la démocratie : la moitié de la voix, la moitié des perspectives, la moitié des expertises. Une démocratie où les femmes et minorités de genre n'osent plus parler publiquement n'est plus une démocratie complète.

À retenir
Faire taire les femmes et minorités de genre dans l'espace public numérique, ce n'est pas les protéger. C'est priver la société de leur contribution. La sécurité numérique des femmes et minorités de genre est un enjeu démocratique, pas un enjeu individuel.

Une violence intersectionnelle

Toutes les personnes ciblées ne le sont pas de la même manière. Les violences numériques se cumulent avec les autres formes de discrimination et les amplifient. Sont particulièrement exposées :

- Les femmes racisées, cibles combinées du sexisme et du racisme, particulièrement visibles quand elles prennent la parole sur les questions raciales.
- Les personnes LGBTQIA+, cibles combinées du sexisme, de la transphobie, de la lesbophobie et de l'homophobie, aujourd'hui visées par des campagnes coordonnées portées par des mouvements anti-genre structurés.
- Les femmes migrantes, souvent isolées, avec un accès limité aux ressources d'aide et parfois dépendantes administrativement de leur conjoint.
- Les jeunes filles et adolescentes, particulièrement exposées au *cybergrooming* et à la *sextortion*.
- Les travailleuses du sexe, criminalisées et donc peu défendues par les institutions — et particulièrement exposées, parce que le téléphone est l'un de leurs principaux outils de travail, à l'utilisation abusive de leur image en ligne et au harcèlement.
- Les femmes en situation de handicap, plus souvent dépendantes de proches pour leurs outils numériques et donc particulièrement vulnérables au contrôle coercitif.
- Les femmes précaires, dont les outils numériques sont plus anciens et plus vulnérables techniquement, et dont les recours juridiques sont plus coûteux à mobiliser.

Le concept d'*intersectionnalité*, forgé en 1989 par la juriste afro-américaine Kimberlé Crenshaw, rappelle que ces discriminations ne s'additionnent pas —

elles se combinent et produisent des expériences spécifiques qu'un regard focalisé sur une seule catégorie ne peut voir.[14]

Le contexte : misogynie organisée et *backlash*

Les violences numériques ne se produisent pas dans le vide. Elles émergent d'un écosystème plus large de misogynie organisée en ligne : les communautés de la *manosphere*, les forums *incel* (« célibataires involontaires »), les mouvements *red pill*, les *Men's Rights Activists* (MRA), les *pick-up artists*, les discours anti-féministes portés par des influenceurs à large audience (dont Andrew Tate est le chef de file). Ces espaces produisent une idéologie, une esthétique et un vocabulaire qui légitiment le contrôle et la violence sur les femmes.[15]

Il importe de rappeler que la manosphère n'est pas un phénomène né avec Internet : elle est la continuation numérique de mouvements masculinistes structurés dès les années 1970 en réaction aux mobilisations féministes. Internet leur a offert une caisse de résonance sans précédent, une capacité de mise en réseau internationale, et une porosité nouvelle avec la culture populaire jeune.

Cet écosystème s'articule avec les mouvements politiques d'extrême droite — mais pas seulement — qui portent des attaques coordonnées contre les droits des femmes, des personnes LGBTQIA+ et des minorités racisées. Les violences numériques ne sont pas seulement l'affaire d'individus isolés : elles sont aussi un outil politique — utilisé pour intimider, faire taire, disqualifier les voix féministes et progressistes.

Une violence au travail

Les violences numériques touchent aussi les femmes et minorités de genre dans leur cadre professionnel. Cette dimension est encore peu documentée en Suisse et mérite une attention accrue. Elle prend plusieurs formes :

- Cyber-harcèlement par des collègues ou supérieur-es, prolongeant en ligne des situations de harcèlement sexuel déjà présentes hors ligne.
- *Deepfakes* envoyés à des employeurs pour discréditer une femme, souvent dans des situations de conflit professionnel ou de rivalité.
- Contrôle numérique par des employeurs, notamment sur les travailleuses domestiques et les *care workers*, souvent sans-papiers, dont les employeurs contrôlent les téléphones et les mouvements.
- Surveillance abusive des travailleuses du sexe par les plateformes qu'elles utilisent, ou par des clients qui les traquent en ligne.

[14] Crenshaw, K. (1989), *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex*, University of Chicago Legal Forum. Voir aussi Vielfalt-Mediathek (2023), *Intersektionalität*, vielfalt-mediathek.de.
[15] Bates, L. (2020), *Men Who Hate Women: The Extremism Nobody Is Talking About*, Simon & Schuster.

- Diffusion d'images intimes visant à faire perdre un emploi ou empêcher un recrutement.

Ces formes de contrôle recoupent la violence économique numérique : priver quelqu'un d'autonomie financière via le contrôle des outils numériques, c'est une violence économique à part entière.

3. Que fait la Suisse ?

Ce à quoi la Suisse est engagée

La Suisse a ratifié plusieurs instruments internationaux qui l'engagent, en droit et en fait, à prévenir et combattre les violences fondées sur le genre — y compris dans leur dimension numérique.

La CEDAW (Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes) est en vigueur pour la Suisse depuis 1997. Elle engage l'État à mener une politique d'élimination des discriminations à l'égard des femmes dans tous les domaines de la vie. La *Recommandation générale n° 35* du Comité CEDAW (2017) précise que cet engagement s'étend explicitement aux violences fondées sur le genre perpétrées dans les environnements numériques.[16]

La Convention d'Istanbul du Conseil de l'Europe, en vigueur pour la Suisse depuis 2018, engage l'État à prévenir et combattre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique. Le Groupe d'experts GREVIO, chargé du suivi, a publié en 2022 un rapport critique sur la mise en œuvre suisse, dont plusieurs points concernent la protection contre les violences numériques.[17] Un nouveau rapport d'évaluation est attendu début 2027. GREVIO a également adopté une *Recommandation générale n° 1 sur la dimension numérique de la violence à l'égard des femmes* (2021), qui précise les obligations des États parties en la matière.[18]

[16] Comité CEDAW (2017), *Recommandation générale n° 35 sur la violence à l'égard des femmes fondée sur le genre, portant actualisation de la recommandation générale n° 19*, CEDAW/C/GC/35.
[17] GREVIO (2022), *Baseline Evaluation Report — Switzerland*, Council of Europe, rm.coe.int.
[18] GREVIO (2021), *General Recommendation No. 1 on the digital dimension of violence against women*, Council of Europe, coe.int/en/web/istanbul-convention/general-recommendation.

L'Agenda 2030 des Nations Unies fixe comme cinquième objectif de développement durable l'égalité de genre, incluant l'élimination de toutes les formes de violence à l'égard des femmes et des filles, dans l'espace public comme dans l'espace privé.

Ce que fait l'Union européenne, ce que la Suisse ne fait pas

Depuis 2022, l'Union européenne a mis en place le *Digital Services Act* (DSA), un règlement qui impose aux grandes plateformes numériques des obligations en matière de modération, de transparence, de mécanismes de signalement et de protection des mineur-es. Les plateformes doivent notamment motiver leurs décisions de retrait de contenus, permettre un signalement facilité des contenus illégaux, réduire les risques auxquels les mineur-es sont exposés, et interdire la publicité ciblée les visant.[19]

Le DSA ne s'applique pas en Suisse. Une motion parlementaire de 2023 (23.3068) demandait au Conseil fédéral d'introduire un cadre équivalent : elle a été rejetée.[20] après les résultats de la consultation sur un projet de loi fédérale sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche (LPCom), inspiré du DSA européen, le Conseil fédéral a chargé le Département fédéral de l'environnement, des transports, de l'énergie et de la communication (DETEC) d'élaborer un message d'ici fin juin 2027.— un pas important, dont la portée réelle dépendra de la version finale et de sa mise en œuvre.[21]

Par ailleurs, plusieurs pays européens ont adopté des législations spécifiques :

- L'Allemagne, avec la loi *NetzDG* (2017) qui a imposé aux plateformes des délais de retrait des contenus manifestement illégaux.
- Le Royaume-Uni, avec l'*Online Safety Act* (2023) qui introduit une responsabilité de résultat pour les plateformes en matière de protection des utilisateur-ices.
- L'Espagne, avec la *Ley Orgánica 10/2022 de garantía integral de la libertad sexual*, dite loi « seul un oui est un oui », qui couvre explicitement les violences sexuelles numériques.
- La France, qui a introduit plusieurs infractions spécifiques au harcèlement en ligne, à la diffusion d'images non consenties, et récemment aux *deepnudes*.

Pour approfondir

[19] Union européenne (2022), *Règlement (UE) 2022/2065 sur les services numériques*, digital-strategy.ec.europa.eu.
[20] Parlement suisse (2023), *Motion 23.3068 — Digital Services Act für die Schweiz*, parlament.ch.
[21] Conseil fédéral (2026), *Nouvelle loi sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche : ouverture de la consultation*, admin.ch.

Le rapport GREVIO 2022 sur la Suisse, et surtout le *Deuxième Rapport parallèle du Réseau Convention d'Istanbul* d'octobre 2025 (istanbulkonvention.ch/fr), constituent les documents de référence pour comprendre les manquements suisses. Le second rapport du GREVIO sera publié fin 2026.

Le cadre suisse : ce qui existe

Au niveau constitutionnel, l'article 8 de la Constitution fédérale interdit les discriminations, y compris fondées sur le sexe. La *Stratégie Égalité 2030* de la Confédération fait de la prévention des violences fondées sur le genre l'un de ses quatre axes prioritaires.[22]

Depuis mai 2026, une ligne d'aide nationale unique aux victimes est joignable au **142**, gratuite et disponible 24 heures sur 24 dans les langues nationales. Le *Plan d'action national de mise en œuvre de la Convention d'Istanbul* 2022–2026 comporte 44 mesures. Une *Roadmap violence domestique* est également en cours d'élaboration.[23]

La *Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions* (LAVI) offre un cadre général pour les personnes concernées : conseil, aide immédiate, aide à plus long terme, indemnisation, réparation morale, exonération des frais de procédure. Les centres LAVI sont présents dans chaque canton.[24]

Attention toutefois : toutes les infractions commises en ligne ne tombent pas sous le mandat de la LAVI. Le discours de haine, par exemple, n'ouvre pas droit à l'aide aux victimes.

Sur le plan pénal, plusieurs dispositions du Code pénal suisse sont mobilisables face aux violences numériques : violation du domaine privé au moyen d'un appareil de prise de vue (art. 179*quater*), utilisation abusive d'une installation de télécommunication (art. 179*septies*), contrainte (art. 181), menaces (art. 180), pornographie (art. 197), **diffusion non autorisée de contenus sexuels non publics (art. 197a, introduit récemment)**, infractions contre l'honneur (art. 173-177), harcèlement (art. 181b CP, introduit en 2026), discours de haine (art. 261bis CP, qui ne couvre toutefois pas l'identité de genre). La réforme du droit pénal sexuel entrée en vigueur en juillet 2024 a introduit la notion de consentement pour les infractions sexuelles (art. 189 CP).[25]

---

[22] Confédération suisse, *Stratégie Égalité 2030 — Violence fondée sur le genre*, gleichstellung2030.ch.

[23] [à vérifier — date exacte de lancement de la ligne 142, mai 2026 selon la V2 antérieure]

[24] Confédération suisse, *Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions (LAVI)*, RS 312.5, fedlex.admin.ch.

[25] Code pénal suisse, RS 311.0, fedlex.admin.ch. Réforme du droit pénal sexuel entrée en vigueur le 1er juillet 2024.

Le cadre suisse : ce qui manque

Le *Deuxième Rapport parallèle du Réseau Convention d'Istanbul*, publié en octobre 2025, pointe plusieurs manquements structurels dans la mise en œuvre suisse :

- L'absence d'une politique globale, coordonnée et transversale sur les violences fondées sur le genre.
- L'insuffisance chronique des moyens financiers et humains dédiés à la protection, à la prévention et à l'accompagnement.
- Un fédéralisme qui produit des inégalités très importantes entre cantons en matière de ressources disponibles pour les victimes.
- L'absence d'une approche intersectionnelle explicite dans les politiques publiques.

Concernant spécifiquement les violences numériques, plusieurs lacunes supplémentaires sont documentées :

- Aucune législation ne réglemente spécifiquement l'usage des *spycams, Meta glasses* ou des dispositifs connectés à caméra dans l'espace public et semi-public.
- La responsabilité des plateformes numériques n'est pas encadrée par le droit suisse.
- À ce jour, la création et la diffusion de deepfakes à caractère sexuel visant des personnes adultes ne font pas l'objet d'une infraction pénale spécifique en Suisse ; les articles existants (usurpation d'identité, atteintes à l'honneur, art. 197a CP) couvrent mal la composante sexuelle de l'atteinte. À la suite de l'affaire Fernandes/Ulmen, le Conseil fédéral a recommandé en août 2026 l'adoption d'une motion visant à combler cette lacune (motion Bürgin).
- Les procédures pénales existantes sont lentes, coûteuses, et souvent inadaptées à l'urgence des situations numériques (viralité, effet en cascade, hébergement à l'étranger).
- Une grande partie des infractions numériques ne sont pas couvertes par le mandat de la LAVI, ce qui prive les personnes concernées d'un accès aux ressources d'aide, de conseil juridique et d'indemnisation que garantit la loi pour les autres formes de violence.
- Les infractions numériques ne font pas l'objet d'un accompagnement psychosocial spécifique dans les centres LAVI, qui ne sont pas toujours formés à ces situations.

Le problème invisible : les statistiques

Depuis 2020, la criminalité numérique fait l'objet d'une statistique séparée dans la Statistique policière de la criminalité (SPC). Cette séparation, si elle a le mérite de donner de la visibilité au phénomène, produit un effet pervers redoutable : les infractions numériques ne sont plus classées selon leur contexte relationnel.

Concrètement, cela signifie que lorsqu'un ex-conjoint installe une application d'espionnage sur le téléphone de sa victime pour la surveiller après une séparation, cette infraction est comptabilisée dans les statistiques de « cybercriminalité », et non dans celles de la « violence domestique ». Le lien avec le contexte de violence conjugale disparaît des chiffres.

En 2025, 121 950 cas de criminalité numérique ont été enregistrés en Suisse.[26] Combien d'entre eux relevaient de violences fondées sur le genre ? Impossible de le savoir à partir des données publiques.

Ce n'est pas un détail technique. Ce qui n'est pas compté n'existe pas politiquement : ni pour les priorités budgétaires, ni pour l'allocation de moyens, ni pour la formation des professionnel-les, ni pour l'orientation des campagnes de prévention. C'est une vérité que les mouvements féministes connaissent bien, et qui s'applique une fois de plus ici.

À retenir

Ce que la statistique publique ne montre pas :

- Combien de personnes subissent chaque année en Suisse des violences numériques de genre.
- Combien de ces violences sont exercées dans un contexte de couple ou d'ex-couple.
- Combien concernent des mineur-es.
- Combien aboutissent à des plaintes, à des poursuites, à des condamnations.

Rendre visible, c'est déjà agir.

Ce que Frieda et les organisations partenaires demandent :

1. Reconnaître la violence numérique comme violence réelle

Les violences exercées via les technologies numériques sont une forme à part entière des violences de genre et amplifient des schémas de violence existants – dans l'espace public comme

[26] Office fédéral de la statistique (2026), *Statistique policière de la criminalité 2025 — Modi Operandi de la criminalité numérique*, bfs.admin.ch.

dans les relations. Elles ne sont pas seulement virtuelles : elles ont des conséquences concrètes sur la vie, la santé et la sécurité des personnes victimes.

2. Documenter pour mieux agir

Mettre en place une collecte systématique de données sur les violences numériques, désagrégées par forme de violence, genre, âge et contexte. Sans chiffres fiables, pas de politiques publiques efficaces.

3. Former les professionnel-les en première ligne

Renforcer la formation continue et spécialisée, ainsi que le soutien technique, du personnel de la police, de la justice, du social et de l'école, pour qu'ils et elles sachent identifier les violences numériques et accompagner les personnes qui en sont victimes.

4. Financer les dispositifs de soutien

Garantir un financement structurel aux centres d'aide aux victimes, maisons d'accueil pour femmes et services spécialisés avec des compétences spécifiques sur les violences numériques.

5. Adapter le cadre légal

Adopter des lois claires et actualisées qui prennent systématiquement en compte les instruments numériques dans la législation contre les violences, assurent une protection immédiate aux personnes victimes et engagent la responsabilité des auteur-es.

6. Responsabiliser les plateformes et les entreprises technologiques

Imposer aux réseaux sociaux, aux fournisseurs de services numériques et aux entreprises technologiques des règles contraignantes – tant pour la conception que pour les effets de leurs produits : procédures de signalement transparentes et rapides, retrait effectif des contenus abusifs, protection des personnes victimes, obligations claires, sanctions et mécanismes de contrôle indépendants.

7. Harmoniser au niveau national

Adopter une stratégie nationale cohérente, pour que toutes les personnes victimes bénéficient des mêmes droits et de la même protection, où qu'elles vivent en Suisse.

8. Éduquer dès l'école

Intégrer dans les programmes scolaires une éducation structurée à l'affectivité, au consentement, à l'usage responsable du numérique, à la compétence médiatique et à la prévention des violences numériques. Donner aux jeunes générations les outils pour reconnaître les comportements abusifs et construire des relations respectueuses, en ligne comme hors ligne. L'apprentissage tout au long de la vie reste également essentiel : ces connaissances concernent tout le monde.

9. Exiger des médias responsables

Demander aux médias de traiter les violences numériques avec rigueur, sans cliché ni sensationnalisme, et en centrant le regard sur les personnes victimes et les aspects systémiques de ces violences plutôt que sur les auteurs.

4. Que faire ?

Si vous êtes concerné-e, ou proche d'une personne concernée

Face à une situation de violence numérique, plusieurs principes s'appliquent :

Vous avez le droit à un soutien. Aucune photo envoyée, aucun message posté, aucune tenue portée, aucune relation entretenue ne justifie ce qui vous arrive. La responsabilité est celle de la personne qui exerce la violence, et de celles qui la rendent possible. Vous n'êtes pas responsable et vous avez droit à un accompagnement.

Vous décidez. Vous êtes la seule personne à pouvoir décider quelle forme de soutien vous convient : parler, ne pas parler, porter plainte, ne pas porter plainte, changer de téléphone, en garder un autre. Les services spécialisés vous accompagnent, ils ne décident pas à votre place.

Documenter avant de supprimer. La première réaction est souvent de vouloir tout effacer. C'est compréhensible. Mais pour toute démarche ultérieure — plainte, signalement, aide juridique, procédure civile —, les preuves sont essentielles. Prendre des captures d'écran datées, sauvegarder les messages, noter les URL, garder les traces des accusés de réception des signalements.

AVERTISSEMENT IMPORTANT — images de mineur-es
Si les contenus concernent des mineur-es, ne téléchargez pas les contenus, ne faites pas de captures d'écran : la détention de ce type d'image est pénalement répréhensible, même à des fins de dénonciation. Transmettez uniquement l'URL (lien) du contenu aux autorités compétentes, à savoir le service Clickandstop de Kinderschutz Schweiz ou fedpol.

Ne pas rester seul-e. Le premier réflexe utile est de parler à une personne de confiance, puis de contacter un service spécialisé.

Envisager une plainte. Porter plainte est un droit, pas une obligation. C'est une voie possible, et dans certaines situations une démarche importante, notamment pour faire reconnaître les faits, interrompre la violence, ou ouvrir l'accès à certaines protections. La décision vous appartient. Vous pouvez porter plainte auprès de la police ou directement auprès du ministère public selon les infractions (une option utile si vous préférez éviter le contact avec la police). Les centres LAVI vous accompagnent dans cette démarche, à votre rythme et selon

vos besoins. L'accompagnement rend le chemin plus praticable, y compris sur la durée.

Ressources en Suisse

- 117 — en cas de danger immédiat
- 144 — en cas d'urgence
- **142** — Ligne d'aide nationale aux victimes, gratuite, 24 heures sur 24, dans les langues nationales.
- **digital-violence.info** — Plateforme suisse de référence sur les violences numériques : définitions, ressources, orientation vers les services de soutien.
- **Tech Against Violence (TAV)** — Accompagnement spécialisé pour les professionnel-les sur les violences numériques au sein du couple. techagainstviolence.ch
- **With-You** et son application **Safe With-You** — Plateforme et application de soutien pour les personnes concernées par les violences numériques. with-you.ch
- **Centres LAVI** — Présents dans chaque canton, ils offrent conseil et aide gratuite et confidentielle aux personnes victimes d'infractions (et à leurs proches). Liste sur aide-aux-victimes.ch
- **Maisons d'accueil** — Pour les situations de violence conjugale nécessitant un hébergement d'urgence. Liste sur frauenhaus-schweiz.ch
- **Sexuelle Gesundheit Schweiz** — Pour les questions liées à la santé sexuelle et aux violences sexuelles. sexuelle-gesundheit.ch
- **Kinderschutz Schweiz / Clickandstop** — Pour signaler du contenu impliquant des mineur-es. kinderschutz.ch / clickandstop.ch
- Stop Hate Speech.ch

Si vous êtes professionnel-le en contact avec des personnes concernées

Que vous soyez travailleur-euse sociale, enseignant-e, professionnel-le de santé, psychologue, avocat-e, policièr-e, journaliste — quelques principes utiles.

Écouter sans minimiser. Ne dites jamais « ce n'est que sur Internet ». Les conséquences psychologiques, professionnelles, sociales et parfois physiques des violences numériques sont bien réelles, souvent lourdes, parfois dévastatrices.

Croire, soutenir, ne pas juger. Le premier obstacle des personnes concernées est souvent d'être crues. Un accueil qui commence par « je vous crois » est un accueil qui soigne. Pas de reproches sur ce qu'elle aurait dû ou n'aurait pas dû faire, pas de questions qui suggèrent une responsabilité de sa part.

La personne concernée décide. Votre rôle est d'informer sur les options possibles et d'accompagner — pas de décider à sa place quelle forme de soutien elle doit prendre. La restauration de son agentivité est un objectif thérapeutique en soi.

Nommer la dimension structurelle. Rappeler à la personne concernée que ce qui lui arrive n'est pas un cas isolé, qu'elle n'est pas seule, que ce type de violence est un phénomène structurel documenté — cela déplace la honte du côté où elle appartient : chez les auteur-es et chez le système qui les laisse faire.
Orienter, mais sans se substituer. Vous n'êtes pas censé-e être experte de tout. Connaître les ressources spécialisées et pouvoir orienter est déjà énorme.

Se former. Plusieurs organisations proposent des formations spécifiques aux professionnel-les : **Tech Against Violence (TAV)** — Accompagnement spécialisé sur les violences numériques dans les relations. techagainstviolence.ch [portail pour professionnel-les] ; stop Hate Speech stophatespeech.ch ; [Placer site web sur violence numérique dès octobre]
Se former n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour ne pas commettre d'erreurs qui aggravent la situation de la personne accompagnée.

Ne pas oublier les proches. Les partenaires, ami-es, membres de la famille des personnes concernées sont souvent aussi affecté-es — et n'ont pas de ressources adaptées. Les orienter, quand c'est possible, peut débloquer la situation.

Si vous êtes parent ou proche d'un-e mineur-e

Les enfants et adolescent-es sont particulièrement exposé-es au *cybergrooming*, à la *sextortion* et aux violences entre pairs en ligne (cybermobbing, diffusion non consentie d'images). Les adolescent-es sont également exposé-es à des contenus en ligne qui ciblent spécifiquement leur groupe d'âge et peuvent avoir des effets graves sur leur santé mentale : contenus pro-anorexie, incitation au self-harm (particulièrement dirigés vers les jeunes filles — voir le cas Molly Russell), contenus masculinistes radicalisants (particulièrement dirigés vers les jeunes hommes)

Selon la *JAMES-Studie 2024*, 26 % des adolescent-es interrogé-es ont été incité-es à envoyer des photos à caractère sexuel ; 8 % ont été sollicité-es pour des actes sexuels devant une webcam ; 3 % ont subi au moins une tentative de

sextortion.[27] Les filles et jeunes femmes sont trois fois plus souvent visées que les garçons.

Parler avant que le problème n'arrive. Ouvrir la discussion sur les usages numériques, la sexualité, le consentement, la pornographie, dès un âge adapté. Les enfants qui savent qu'iels peuvent en parler sans être jugé-es vont davantage parler quand un problème survient.

Repérer les signes. Changements de comportement en ligne, isolement soudain, réaction inhabituelle à la réception de messages, refus d'utiliser le téléphone ou au contraire hyperconnexion angoissée : ces signes ne prouvent rien mais méritent qu'on ouvre la porte.

Ne pas confisquer sans dialogue. Confisquer un téléphone en réaction, sans parler, est souvent contre-productif : l'enfant se replie et n'ose plus signaler à l'avenir. Le dialogue, l'accompagnement et, si nécessaire, l'aide de spécialistes sont plus efficaces.t

Ressources spécifiques pour les mineur-es

- **Pro Juventute — 147** — Ligne d'aide pour enfants et jeunes, gratuite, 24h/24, dans les langues nationales.
- **ciao.ch** — Plateforme d'information et de soutien pour les 11-20 ans, en Suisse romande.
- Action innocence
- **Kinderschutz Schweiz** — Ressources, lignes d'aide et accompagnement pour les enfants et adolescent-es victimes de violences, y compris numériques. kinderschutz.ch
- **Skppsc.ch** — Prévention suisse de la criminalité, ressources spécifiques sur le cybergrooming et l'abus sexuel des mineur-es.
- **digital-violence.info** — Plateforme suisse de référence sur les violences numériques : définitions, ressources, orientation vers les services de soutien.
- **Klicksafe.de** (Allemagne) — Ressources pédagogiques de référence sur les usages numériques des jeunes, adaptables au contexte suisse.

Si vous êtes multiplicateur-ice, activiste, journaliste engagé-e

Vous pouvez porter le sujet dans vos milieux respectifs. Quelques leviers concrets :

[27] ZHAW / Suter et al. (2024), *JAMES-Studie 2024*, zhaw.ch.

Nommer le problème correctement. Utiliser un vocabulaire précis (« violences numériques de genre » plutôt que « harcèlement en ligne » ; « auteur » plutôt que « troll » ; « image-based sexual abuse » plutôt que « revenge porn ») change la perception du public. Les mots politisent, ou dépolitisent.

Utiliser les chiffres et les cadres légaux. La section III de ce dossier fournit les références utiles. Citer la Convention d'Istanbul, GREVIO, le Deuxième Rapport parallèle du Réseau CI, le DSA européen dans vos prises de parole permet de sortir du registre de l'anecdote pour rejoindre celui de l'obligation politique.

Répondre collectivement. Face aux vagues de harcèlement, les signalements individuels sont souvent inefficaces et le silence collectif laisse les cibles seules. Le contre-discours — répondre de manière argumentée, empathique, en soutien à la personne visée — est une pratique dont les études suisses (Stop Hate Speech / EPFZ) ont démontré l'efficacité pour réduire la haine en ligne. Des projets comme HateAid (Allemagne) ou #jesuislà (France) coordonnent ce contre-discours à grande échelle.

Ne pas isoler les personnes visées. Une personne prise dans une vague de harcèlement en ligne a besoin, avant toute chose, de sentir qu'elle n'est pas seule. Un message privé, un commentaire de soutien public, un partage stratégique peuvent faire beaucoup.

Faire attention à vos propres sources. En ligne, la première victime des vagues de désinformation misogyne est souvent la vérité elle-même. Vérifier avant de partager, y compris et surtout dans nos propres réseaux militants.

Autodéfense numérique collective

Au-delà de l'accompagnement individuel, plusieurs pratiques d'*autodéfense numérique collective* méritent d'être développées et documentées :

- Ateliers de sécurité numérique dans les organisations féministes, associations et syndicats.
- Réseaux de veille et d'alerte en cas de vagues de harcèlement organisées, avec identification rapide des origines.
- Solidarités croisées entre femmes politiques, journalistes, activistes régulièrement ciblées, y compris entre camps politiques quand la situation le permet.
- Documentation collective des agresseurs récidivistes, avec toutes les précautions juridiques nécessaires.

- Plaintes collectives, quand plusieurs personnes sont visées par le même agresseur.
- Formation croisée entre organisations sur la sécurité opérationnelle (mots de passe, chiffrement, vérification des appareils, procédures d'urgence).

Pour approfondir
Le collectif *Féministes contre le cyberharcèlement* (France) et *HateAid* (Allemagne) proposent des ressources d'autodéfense collective directement transposables au contexte suisse. HateAid propose par ailleurs un accompagnement juridique pour les victimes germanophones.
Guide d'autoprotection numérique de Stop Hate Speech : stophatespeech.ch/fr/pages/guide-dautoprotection-numerique. Plus largement, stophatespeech.ch est une ressource suisse de référence sur ces questions. »

Signalement aux plateformes : quelques repères

Les mécanismes de signalement varient selon les plateformes, mais quelques principes s'appliquent :

- Signaler à la plateforme via son bouton dédié **et** garder captures d'écran des contenus signalés et des accusés de réception. Les plateformes retirent parfois le contenu après signalement, parfois pas du tout ; dans les deux cas, il est essentiel d'avoir gardé les preuves avant que quoi que ce soit ne bouge.
- En cas de doxxing, de menaces, de harcèlement caractérisé, ou de toute infraction pénale : porter plainte auprès de la police, ou directement auprès du ministère public. Un centre LAVI peut vous accompagner dans la démarche.
- Si les contenus sont hébergés à l'étranger, les autorités suisses peuvent adresser des demandes d'entraide internationale, mais les délais sont longs. Certaines procédures spécifiques (comme les demandes de retrait au titre du RGPD ou du DSA pour les résident-es européen-nes) peuvent être plus rapides.
- Pour les images intimes diffusées sans consentement, la plateforme *StopNCII.org* permet de créer une empreinte numérique de l'image pour la faire retirer proactivement des grandes plateformes partenaires.

5. Pour aller plus loin

Rapports institutionnels et publications

- GREVIO (2022), *Baseline Evaluation Report — Switzerland*, Council of Europe, rm.coe.int. [Rapport 2026 dès que disponible.]
- Réseau Convention d'Istanbul (2025), *Deuxième Rapport parallèle*, frieda.org.
- NGO-Koordination Post Beijing Schweiz (2021), *CEDAW-Schattenbericht*, postbeijing.ch.
- Office fédéral de la statistique (2025), *Statistique policière de la criminalité — Violence domestique*, bfs.admin.ch.
- Comité CEDAW (2017), *Recommandation générale n° 35 sur la violence à l'égard des femmes fondée sur le genre.*
- ZHAW (2022), *Swiss Crime Survey*, zhaw.ch.
- ZHAW / Suter et al. (2024), *JAMES-Studie — Jeunes, activités, médias*, zhaw.ch.

Organisations et plateformes de référence

- **digital-violence.info** — Plateforme suisse de référence sur les violences numériques : définitions, ressources, orientation vers les services de soutien.
- **Tech Against Violence (TAV)**, techagainstviolence.ch
- **With-You**, with-you.ch
- **Stop Hate Speech, stophatespeech.ch**
- **Public Discourse Foundation, public-discourse.org/fr**
- **AlgorithmWatch, algorithmwatch.ch/fr**
- **Kinderschutz Schweiz**, kinderschutz.ch
- **Réseau Convention d'Istanbul**, netzwerk-istanbul-konvention.ch
- **HateAid (Allemagne)**, hateaid.org
- **Sicher gegen digitale Gewalt (Allemagne)**, sicher-gegen-digitale-gewalt.org
- **WomensLaw (États-Unis)**, womenslaw.org — ressources sur la surveillance électronique dans les couples.
- **StopNCII.org** — outil international pour prévenir la diffusion d'images intimes non consenties.

Lectures et médias

- Laura Bates (2020), *Men Who Hate Women*, Simon & Schuster.
- Emma A. Jane (2017), *Misogyny Online: A Short (and Brutish) History*, SAGE.

- Nina Jankowicz (2022), *How to Be a Woman Online*, Bloomsbury.
- Amnesty International (2018), *Toxic Twitter — Violence and Abuse against Women Online*, amnesty.org.
- Podcast *Les Couilles sur la Table* (France), plusieurs épisodes sur la violence numérique de genre.
- Ketsia Mutomba, Laure Salmona (2923) *Politiser les cyberciolences*
- Documentaire #SalePute, Florence Hainaut et Myriam Leroy (2021)
- Je vous salue salope — La misogynie au temps du numérique, Léa Clermont-Dion et Guylaine Maroist (2022)
- Molly vs. The Machine, podcast / documentaire sur Molly Russell
- Cyberharcelée, Florence Hainaut (livre, 2023)
- Formés à la haine des femmes — Comment la manosphère infiltre les esprits, Pauline Ferrari (2023)

Annexe : Glossaire

Ce glossaire réunit les termes utilisés dans le dossier ainsi qu'un ensemble de vocabulaire supplémentaire, largement anglophone, qui circule dans les milieux professionnels et militants concernés. Le fait que beaucoup de ces termes n'aient pas d'équivalent français ou allemand établi est en soi une donnée : il signale un retard de conceptualisation dans nos langues et un travail politique et linguistique encore à faire.

Surveillance et contrôle

Stalkerware / Spyware. Logiciels d'espionnage installés à l'insu de la personne, permettant à un tiers de consulter ses données et communications. Souvent utilisés dans un contexte de violence conjugale. *DE : Spionage-Software, Stalkerware.*

Geotracking / Location tracking. Suivi en temps réel de la localisation d'une personne via son appareil (téléphone, montre) ou un objet (AirTag Apple, tracker Bluetooth, applications de partage familial détournées).

Electronic surveillance. Terme parapluie désignant l'ensemble des dispositifs numériques de surveillance d'une personne : messagerie, appels, mouvements, activité en ligne, ainsi que les objets connectés du foyer (*smart home*) — assistants vocaux, thermostats, serrures, caméras, jouets connectés.

Cyberstalking. Traque, harcèlement et surveillance répétés d'une personne via les outils numériques.

Intimate surveillance. Surveillance ciblée d'un-e partenaire ou d'un-e ex-partenaire, souvent dans le cadre d'une relation de contrôle coercitif.

Contenus abusifs et diffamation

Image-based sexual abuse (IBSA). Terme englobant toutes les violences sexuelles impliquant la production, la diffusion ou la menace de diffusion d'images intimes sans consentement. Remplace progressivement le terme problématique de *revenge porn*, qui suggère à tort une responsabilité de la victime. *FR proposé : violence sexuelle par l'image.*

Revenge porn. Terme désormais critiqué, désignant la diffusion d'images intimes par un-e ex-partenaire. Le terme *image-based sexual abuse* est préféré.

Non-consensual intimate imagery (NCII). Images intimes diffusées sans le consentement de la personne représentée.

Deepfake. Contenu vidéo, image ou audio généré ou modifié par IA représentant une personne réelle dans une situation qui n'a jamais eu lieu. Un deepfake n'est pas violent en soi : le problème naît quand il est utilisé sans le consentement de la personne représentée et à des fins nuisibles. *DE : Deepfake.*

Deepfake à caractère sexuel non consenti. Deepfake sexuel visant une personne réelle sans son accord, incluant les images qui « déshabillent » numériquement une personne à partir d'une photo habillée. Attention : le terme *deepnude*, encore parfois utilisé, est problématique — il correspond au nom d'une application spécifique et il euphémise la violence exercée. Nous recommandons de parler de *deepfake à caractère sexuel non consenti*, ou de *contenu généré par IA visant à déshabiller sans consentement*.
Morphed images. Images composites, souvent avec le visage d'une personne collé sur un autre corps. Technique plus ancienne, précédant les deepfakes.
Sexting. Envoi consensuel d'images ou de messages à caractère sexuel entre partenaires. À distinguer de l'IBSA : le sexting est consensuel, l'IBSA est une violence.
Sextortion. Chantage à la diffusion d'images intimes réelles ou fabriquées, pour obtenir de l'argent, de nouvelles images, ou des actes sexuels.
Synthetic media. Terme générique pour tous les contenus générés artificiellement (deepfakes, images IA, voix clonées).

Harcèlement et discours de haine

Cyberbullying / Cybermobbing. Attaques répétées visant à humilier, à isoler ou à faire souffrir une personne, sur la durée.
Hate speech. Discours haineux visant une personne ou un groupe en raison de caractéristiques identitaires (genre, orientation sexuelle, origine, religion, handicap, etc.). *FR : discours de haine.*
Gendered disinformation. Désinformation ciblant spécifiquement les femmes et minorités de genre, souvent construite autour de stéréotypes de genre pour disqualifier des femmes en position publique.
Trolling. Provocation en ligne visant à susciter des réactions, initialement définie comme phénomène ludique mais désormais souvent instrument de harcèlement organisé.
Shitstorm. Vague massive et concentrée dans le temps d'attaques en ligne contre une même cible, généralement déclenchée par une controverse publique ou par un compte à forte audience. Terme largement utilisé en Suisse, y compris dans les milieux professionnels et médiatiques francophones.
Pile-on / Dogpiling. Équivalents anglophones du *shitstorm*. Termes utilisés dans les milieux militants et académiques anglophones, moins présents dans le débat suisse.
Brigading. Coordination organisée d'un raid ou d'une vague de harcèlement, souvent depuis un forum ou une chatroom externe à la plateforme visée.
Doxxing / Doxing. Publication d'informations personnelles (adresse, numéro, employeur, famille) pour exposer une personne à des attaques hors ligne.

Swatting. Envoi de faux appels d'urgence à la police pour qu'une intervention armée se produise chez la personne visée. Peut être mortel.
Zoombombing. Intrusion malveillante dans une visioconférence, souvent pour y diffuser du contenu haineux ou pornographique.

Contenus non sollicités

Cyberflashing. Envoi non sollicité d'images à caractère sexuel.
Dickpics. Photos de pénis envoyées sans consentement. En Suisse, l'envoi non sollicité peut être poursuivi pénalement.
Vulvapics. Équivalent — nettement plus rare — impliquant des images de vulves envoyées sans consentement.
Unsolicited nudes. Toutes images à caractère sexuel envoyées sans le consentement de la personne destinataire.

Violences visant les mineur-es

Cybergrooming. Manipulation en ligne d'un-e mineur-e par un-e adulte visant à établir une relation de confiance en vue d'abus sexuels.
CSAM (Child Sexual Abuse Material). Matériel d'abus sexuel sur mineurs. Terme préféré à « pornographie enfantine », qui suggère à tort un consentement possible.
AI-generated CSAM. Matériel d'abus sexuel sur mineurs généré par IA, sans qu'un enfant réel n'ait été filmé. Pénalement répréhensible dans de nombreuses juridictions, dont la Suisse.
Sextortion of minors. Chantage à la diffusion d'images intimes envers un-e mineur-e, souvent lié au cybergrooming.
Self-generated content. Terme technique désignant les images intimes produites par des mineur-es eux-mêmes, souvent sous pression ou manipulation. À ne jamais qualifier de « pornographie ».

Surveillance dans l'espace physique par la technologie

Spycams / Hidden cameras. Caméras miniatures dissimulées dans des espaces publics ou privés.
Molka (coréen : 몰카). Terme spécifique désignant le phénomène des spycams en Corée du Sud, où il a pris une ampleur massive et a été à l'origine de manifestations féministes de grande ampleur depuis 2018.
Upskirting. Photographier ou filmer une personne sous ses vêtements, notamment sous une jupe, sans son consentement.
Downblousing. Photographier ou filmer une personne par-dessus son décolleté, sans son consentement.

Nth room. Réseau criminel sud-coréen (2018-2020) ayant exploité et diffusé, via l'application Telegram, des milliers d'images d'abus sexuels, y compris de mineures. Cas d'école international de la violence numérique organisée.

Contexte idéologique

Manosphere. Écosystème de sites, forums et influenceurs promouvant une vision anti-féministe et souvent misogyne. La manosphère prolonge en ligne des mouvements masculinistes structurés depuis les années 1970.
Incel *(involuntary celibate).* Communauté en ligne d'hommes se déclarant « célibataires involontaires », caractérisée par un discours de haine envers les femmes et parfois par des passages à l'acte violents (attentats de Toronto 2018, Plymouth 2021, notamment).
MRA *(Men's Rights Activists).* Militants des « droits des hommes », principal courant historique du masculinisme, structuré depuis les années 1970 en opposition explicite au féminisme. Actif notamment sur les questions de garde d'enfants, de pensions alimentaires et de reconnaissance des violences masculines.
Pick-up artists (PUA). Communauté d'hommes se transmettant des techniques de séduction basées sur la manipulation et la disqualification des femmes. Souvent porte d'entrée dans la manosphère.
Red pill. Métaphore issue du film *Matrix*, adoptée par les mouvements masculinistes pour désigner leur prétendu « éveil » à une vérité sur les rapports hommes-femmes.
Black pill. Radicalisation des thèses *red pill* : conviction que le monde est irrémédiablement injuste envers les hommes et que rien ne peut être changé. Associée à des passages à l'acte violents.
Trad wife *(traditional wife).* Mouvance en ligne prônant un retour à un modèle féminin traditionnel de femme au foyer soumise à son mari. Souvent articulée aux mouvements d'extrême droite.
Anti-gender movement. Coalition internationale d'acteurs (religieux, politiques, associatifs) mobilisés contre les droits reproductifs, les droits LGBTQIA+ et les études de genre.

Concepts d'analyse et de défense

Chilling effect. *Effet de refroidissement* — retrait de l'espace public par crainte des conséquences de la prise de parole.
Coercive control. *Contrôle coercitif* — schéma comportemental instaurant une domination durable dans une relation, distinct des épisodes de violence physique.
Technology-facilitated abuse (TFA). Violence facilitée par la technologie, notamment dans les relations intimes.

Intimate partner violence (IPV). Violence dans les relations intimes. Notion plus précise que « violence domestique », car indépendante du lieu et du statut relationnel.
Post-separation abuse. Violences qui se poursuivent, se transforment ou apparaissent après la séparation.
Digital literacy. *Littératie numérique* — capacité à comprendre et utiliser les outils numériques de manière critique.
Content moderation. Modération des contenus par les plateformes.
Platform accountability. *Responsabilité des plateformes* — responsabilité juridique, politique et éthique des plateformes numériques dans les contenus qu'elles diffusent et amplifient.
Trauma-informed approach. *Approche informée par le trauma* — approche professionnelle qui prend en compte les effets du traumatisme sur les personnes accompagnées, dans la manière d'écouter, d'orienter, de poser des questions.

Termes juridiques et institutionnels

CEDAW. Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (ONU, 1979).
Convention d'Istanbul. Convention du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique (2011, en vigueur en Suisse depuis 2018).
GREVIO. *Group of Experts on Action against Violence against Women and Domestic Violence* — organe de suivi de la Convention d'Istanbul.
DSA. *Digital Services Act* — règlement européen (UE 2022/2065) sur les services numériques.
LAVI. Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions (Suisse).
BFEG Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes (Suisse)