

Informations complémentaires et offres d'aide

Prévention Suisse de la Criminalité

Prévention de la criminalité portant sur différentes thématiques comme le cyberharcèlement, la sextorsion, le harcèlement obsessionnel, etc.
www.skppsc.ch

Aide aux victimes en Suisse

Assistance gratuite, confidentielle et anonyme en cas d'incident de toute nature.
www.opferhilfe-schweiz.ch

Swiss Sport Integrity

Fondation ayant pour but de lutter durablement et efficacement contre les comportements contraires à l'éthique et les abus dans le sport.
www.sportintegrity.ch

Jeunes et médias

Portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques et aux conseils en matière de cyberharcèlement pour les enfants, les jeunes et les adultes.
www.jeunesetmedias.ch

Swiss Olympic
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

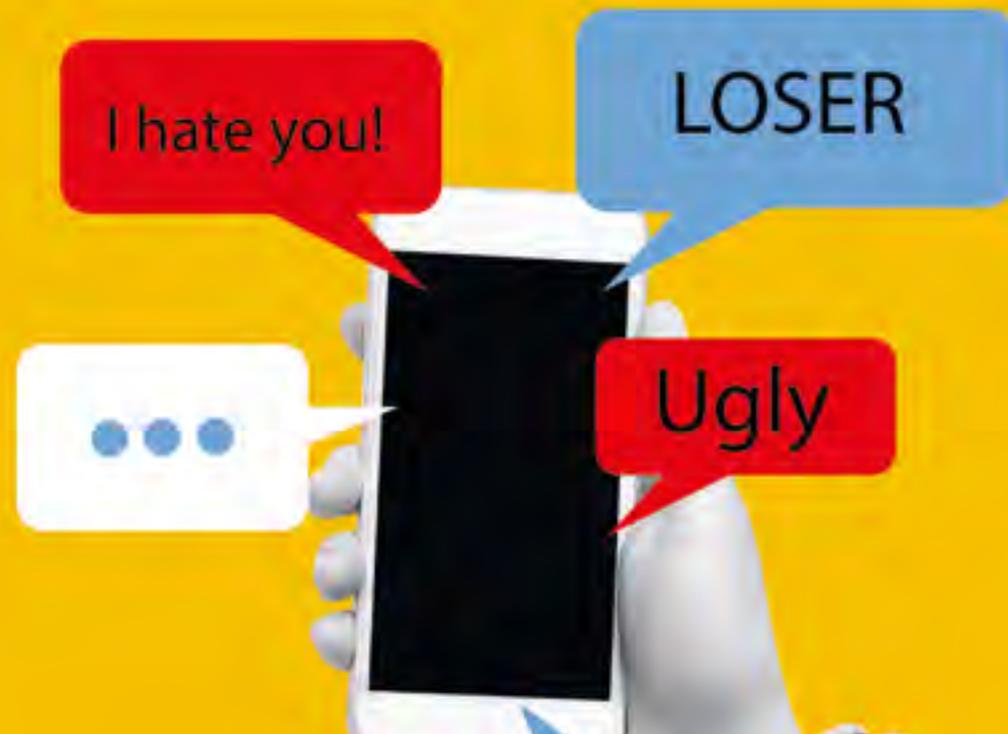
Main National Partners



Premium Partners



Source: Adobe Stock



Gérer le cyberharcèlement et le harcèlement obsessionnel sur les réseaux sociaux

Conseils et aides pour les athlètes

Gérer le cyberharcèlement et le harcèlement obsessionnel sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont un excellent moyen d'interagir avec des amis, des fans ou des médias. Malheureusement, certains membres de la communauté dépassent parfois les limites, que ce soit par le biais de critiques exagérément dures, d'insultes, de messages discriminatoires et sexistes ou même de harcèlement de personnes inconnues ou qu'ils connaissent personnellement. En tant qu'athlète, tu es peut-être plus touché(e) par ce phénomène que d'autres personnes de ton entourage.

Tu peux toutefois prendre différentes mesures pour te protéger au mieux contre de telles expériences négatives. Si nécessaire, tu as en outre la possibilité de chercher un soutien professionnel. Les conseils et offres ci-dessous peuvent t'aider à gérer ces situations.

Nos conseils

Filtrer et limiter les commentaires et les messages dans les paramètres

Les réseaux sociaux comme Instagram ou TikTok proposent diverses options dans les paramètres de la vie privée ou de la protection des données pour filtrer ou limiter complètement les messages ou commentaires indésirables contenant certains mots clés. Étudie ces options et, si nécessaire, demande conseil à quelqu'un qui s'y connaît en matière de réseaux sociaux.

Soutien de ton entourage

Tes amis, ta famille ou ton entourage (sportif) peuvent t'apporter leur soutien de différentes manières dans la gestion de tes profils sur les réseaux sociaux. Discute avec eux des contenus et des requêtes et demande-leur de t'aider à répondre aux messages. Ils peuvent ainsi filtrer les messages indésirables ou les insultes sans que tu aies à les voir. Par ailleurs, indique-leur d'éviter de transmettre des informations personnelles te concernant (numéro de téléphone portable, photos, etc.).

Garder la tête froide

Bien sûr, c'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Mais ne te laisse pas abattre par les insultes ou l'expression de la frustration que ressentent d'autres personnes, elles ne méritent aucune forme de validation. Renforce tes compétences psychosociales en suivant les conseils de «cool & clean» ([BeStrong](#)). Tu peux aussi compter sur le soutien de ton entourage, du club ou de la fédération ainsi que de Swiss Olympic.

Signaler et bloquer des comptes

Utilise la possibilité de signaler et de bloquer des personnes ou des comptes qui t'importunent via les fonctions et les paramètres correspondants de la plate-forme.

Signaler des menaces et des contenus illégaux

Internet n'est pas une zone de non-droit. Si une contribution est illégale, pénalement répréhensible, menaçante, etc., il est possible de porter plainte auprès de la police. Un mandat judiciaire permet de localiser les comptes concernés et leur adresse IP. Si tu subis des menaces ou des insultes, il faut le signaler aux autorités ou à des organisations spécialisées (voir ci-dessous).

Sauvegarder les preuves

Si tu souhaites faire appel à la police ou à d'autres organisations pour te soutenir en cas d'insultes ou d'agressions, sauvegarde les messages et les commentaires concernés (par ex. avec des captures d'écran). Ils pourront ainsi être utilisés ultérieurement comme preuves.

Attention au «partage de localisation»

Si tu te sens concrètement menacé ou si tu es victime de harcèlement, tu devrais éviter de partager ta localisation sur les réseaux sociaux.

Éviter de divulguer des coordonnées personnelles

En règle générale, tu devrais éviter de publier des informations personnelles et des coordonnées. Les numéros de téléphone privés ou les adresses e-mail ne doivent pas figurer dans la description du profil.