

Comment utiliser le Journal des abus facilités par la technologie?



Qu'est-ce qu'un abus facilité par la technologie?

On parle d'abus facilité par la technologie lorsqu'un partenaire ou un ex-partenaire utilise la technologie comme outil pour vous surveiller et vous nuire.

Il peut s'agir d'éléments tels que:

- suivi de la localisation par le biais d'une appli
- envoi de textes de harcèlement
- menace de partager des images intimes en ligne.

Le [Journal des abus facilités par la technologie](#) permet de suivre et de

documenter ces actions.

Pourquoi tenir un journal des abus facilités par la technologie?

- Permet de documenter les faits pendant que c'est encore frais dans votre esprit.
- Peut servir de preuve au tribunal ou auprès de la police.
- Montre des schémas ou une escalade qui peuvent aider à planifier la sécurité.
- Permet aux intervenantes de mieux comprendre les risques auxquels vous êtes confrontée.
- Peut vous aider à mieux maîtriser la situation et mieux vous préparer.
- Confirme votre expérience, en particulier si l'auteur prétend qu'il ne s'est rien passé (c'est ce qu'on appelle *gaslighting*).
- Décrit la situation en détail si vous devez rédiger une déclaration ou si l'auteur tente de revenir dans votre vie plus tard.

Informations importantes à garder à l'esprit

Il peut être utile d'inclure les informations suivantes concernant la violence technologique:

- Informations sur les comptes et les fournisseurs d'accès à Internet et de téléphonie.
- Appareils: Téléphones, ordinateurs, tablettes, appareils photo, drones, disques durs externes, USB, appareils pour enfants, etc.
- Comptes ou applis impliqués dans les actes de violence (médias sociaux, comptes bancaires, etc.).
- Courriels, numéros de téléphone, comptes infonuagiques, noms

d'utilisateur, avatars, pseudonymes, identités en ligne, etc.

- Toute autre information relative à leur technologie.
 - Exemples: Mots de passe, comptes en ligne, dispositifs de traçage, vol d'identité ou fraude, etc.

Rester en sécurité tout en documentant la violence

Conservez les journaux dans un lieu sécuritaire auquel l'auteur n'a pas accès. Il peut s'agir d'un bureau fermé à clé au travail, d'un nouveau courriel sécurisé ou d'une personne de confiance.

Si vous décidez de communiquer vos journaux à la police ou à d'autres services, ceux-ci peuvent vous demander plus de détails sur l'auteur de violence. Prenez contact avec une maison d'hébergement afin d'élaborer un plan de sécurité au cas où le partenaire violent découvrirait que vous conservez des preuves.

Vous pouvez imprimer le document ci-joint, y noter les détails importants concernant les faits et le conserver en lieu sûr jusqu'à ce que vous décidiez de la marche à suivre.

Faites-vous confiance, vous êtes l'experte de votre situation.

La violence fondée sur le genre facilitée par la technologie (VFGFT) fait partie d'un continuum de violence qui peut se produire à la fois en ligne et en personne. Si vous ou une personne de votre entourage êtes victime de VFGFT, vous n'êtes pas seule. Vous pouvez consulter hebergementfemmes.ca pour trouver une maison d'hébergement près de chez vous afin d'explorer vos options et créer un [plan de sécurité](#). Il n'est pas nécessaire de résider dans une MH pour avoir accès à des services et à un soutien gratuits et confidentiels.

Adapté pour le Canada avec la permission du projet Technology

Safety de WESNET, sur la base de leur ressource [Stalking and Tech-Facilitated Abuse Log](#).