



## Journal du harcèlement et des abus facilités par la technologie

### Une note sur la langue



Dans cette trousse, nous utiliserons parfois le mot femme et les pronoms féminins par souci de simplicité et pour reconnaître l'impact significatif de la violence facilitée par la technologie sur les femmes et les filles. Nous reconnaissons que la VFGFT a également un impact sur les personnes trans, non binaires et bispirituelles. Nous espérons que toutes les personnes touchées par la VFGFT trouveront ces documents utiles.

### Qu'est-ce qu'un journal sur le harcèlement et les abus facilités par la technologie?

On parle de harcèlement et de violence fondée sur le genre facilitée par la technologie (TFGBV) lorsqu'un auteur de violence utilise la technologie comme outil pour surveiller une personne et lui causer du tort. Il peut s'agir de repérer l'endroit où vous vous trouvez, d'envoyer des SMS de harcèlement et de menacer de partager des images sans votre consentement. Parmi les technologies utilisées à mauvais escient figurent les appareils et les comptes.

Ce document comporte un modèle de journal permettant de documenter la violence en détail. Deux journaux sont fournis, sous forme longue et brève; choisissez celui qui convient le mieux à votre situation.

### Je tiens un journal sur le harcèlement et les abus facilités par la technologie pour:

- Documenter les preuves au moment où les abus se produisent, ce qui les rend plus fiables devant un tribunal
- Étayer les preuves recueillies
- Percevoir les schémas et les escalades en vue de planifier ma sécurité
- Fournir des preuves à la police et au personnel antiviolence un aperçu des risques auxquels je suis confrontée afin de recevoir un soutien adapté à mes besoins
- Reprendre le contrôle de ma vie et être proactive
- Valider mon expérience. Cela peut être utile si l'auteur de violence minimise ou nie ses actions, ou *gaslight* la personne. Le *gaslighting* est une forme d'abus psychologique où l'auteur prétend que l'abus n'a pas eu lieu et accuse la victime de «devenir folle».
- Ne pas oublier le comportement d'un auteur de violence. Les souvenirs peuvent s'estomper avec le temps. Un journal peut renforcer une plaidoirie devant un tribunal ou aider une survivante à décider ce qu'elle doit faire si un partenaire violent tente de rétablir le contact.

### Demeurez en sécurité pendant la collecte des preuves

**Pensez à l'endroit où vous pouvez entreposer vos journaux en toute sécurité. Il peut s'agir d'un bureau fermé à clé au travail, de l'intervenante qui vous soutient ou d'un ami-e proche. Faites-vous confiance. C'est vous qui connaissez le mieux votre situation.**

Si vous décidez de fournir vos journaux à la police ou à d'autres services, on vous demandera peut-être des détails supplémentaires sur l'auteur de violence. Ces éléments peuvent inclure des informations sur la technologie utilisée, notamment:

- Informations sur le fournisseur Internet ou téléphonique, et sur le compte;
- Appareils, tels que téléphones, ordinateurs, tablettes, appareils photo, drones, disques durs externes, USB, appareils pour enfants, etc.;
- Comptes ou applis qui ont été utilisés dans le cadre de l'abus, tels les médias sociaux ou les comptes bancaires;
- Adresses courriel, numéros de téléphone, comptes infonuagiques, noms d'utilisateur, avatars, pseudonymes, identifiants en ligne, etc.
- Toute autre information relative aux technologies utilisées: mots de passe, associés en ligne, appareils de surveillance, adresses de fournisseurs Internet, vol d'identité ou fraude, etc.

**Note: Bien qu'il puisse être utile de recueillir les informations ci-dessus si vous pouvez le faire en toute sécurité, ces détails ne sont pas inclus dans le journal de harcèlement car ils ne s'appliquent pas forcément à toutes les situations, ni ne sont toujours susceptibles d'affecter la sécurité. Réfléchissez à une manière créative de documenter les événements, tout en tenant compte de votre sécurité.**

[Télécharger un journal sur le harcèlement et les abus facilités par la technologie](#)

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 l'une de vos connaissances faites face à la VFGFT, vous n'êtes pas seule. Vous pouvez consulter [hebergementfemmes.ca](https://hebergementfemmes.ca) pour trouver une maison d'hébergement près de chez vous afin de discuter de vos options et de créer un plan de sécurité. Vous n'avez pas besoin de résider dans une maison d'hébergement pour accéder à un soutien et à des services gratuits et confidentiels.

Adapté pour le Canada avec la permission du Tech Safety Project de WESNET, d'après leur ressource: *Stalking and Tech-Facilitated Abuse Log*.

---

© copyright 2024 Hébergement femmes Canada | Tous droits réservés

Ce projet est rendu possible grâce au financement du ministère Femmes et Égalité des genres Canada (FEGC).

