



MODULE 3

Obtenir de l'aide

www.lgbtiqyouthnet.eu



Cette ressource est sous licence CCBY 4.0



Co-funded by
the European Union

SOMMAIRE

www.lgbtiqyouthnet.eu

01 Compréhension le Discours de haine en Ligne

02 L'importance du soutien

03 Où obtenir de l'aide?

04 Rester en Sécurité en Ligne & Lutter
Contre Le Discours de Haine

05 Rétablissement et Résilience

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication [communication] reflète uniquement le point de vue de l'auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient. KA220 -YOU -759CD672

SOMMAIRE

www.lgbtiqyouthnet.eu

06 Ressources pédagogiques

07 Conclusion et ressources supplémentaires

08 Q&R et Discussion Interactive

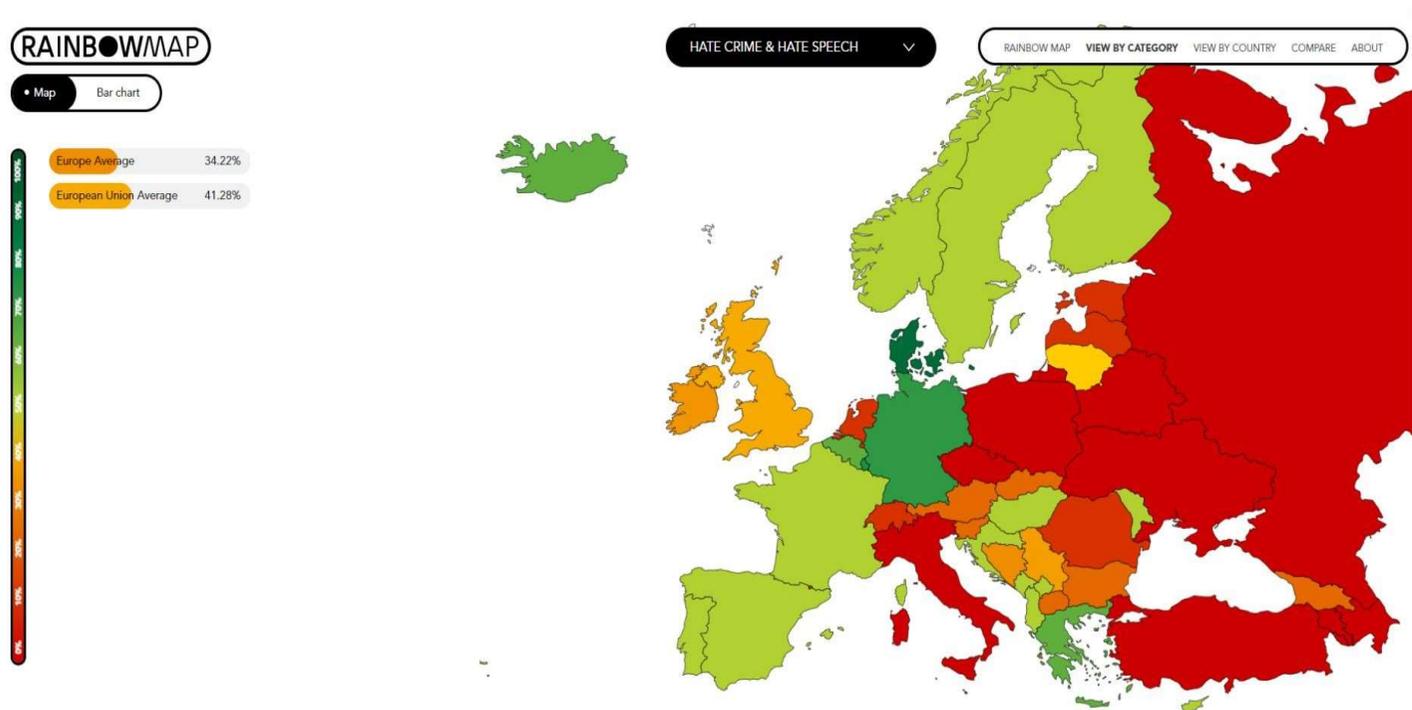
Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication [communication] reflète uniquement le point de vue de l'auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient. KA220 -YOU -759CD672

1

COMPRÉHENSION DU DISCOURS DE HAINE EN LIGNE



C'est réel, cela se produit – utilisez la carte arc-en-ciel pour voir les effets des discours de haine par pays



L'arc-en-ciel d'ILGA-Europe

La carte se classe chaque année au 49e rang

Les pays européens se situent sur une échelle allant de 0 % (violations flagrantes des droits de l'homme, discrimination) à 100 % (respect des droits de l'homme, pleine égalité) sur la base de lois et de politiques ayant un impact direct sur Droits humains des personnes LGBTI

Source : <https://rainbowmap.ilga-europe.org/categories/crimes-haine-discours-haine/>

COMPRÉHENSION DU DISCOURS DE HAINE EN LIGNE

Le discours de haine en ligne inclut toute forme de communication qui dénigre une personne ou un groupe en fonction de caractéristiques telles que l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre.

Son impact va de la détresse émotionnelle aux menaces physiques, affectant considérablement le bien-être des jeunes LGBTIQ.

Video source: eSafety

Commissioner: Learning

Lounge – VideoResources

<https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>



2

L'IMPORTANTANCE DU SOUTIEN



L'IMPORTANCE DU SOUTIEN

Soutien communautaire :

- Groupes de soutien par les pairs : des espaces sûrs pour partager des expériences et demander des conseils.
- Communautés en ligne : des plateformes comme TrevorSpace et Reddit's LGBTQ+ offrent un soutien virtuel sur les réseaux
- Organisations LGBTQ+ locales : Des centres et des organisations fournissant des services de conseil, des conseils juridiques et de défense des droits.

Le soutien de la communauté et des professionnels joue un rôle crucial dans la lutte contre la haine en ligne envers la communauté LGBTQ+. Il offre un filet de sécurité aux personnes concernées et permet aux individus de se tenir debout contre la discrimination.



L'IMPORTANT DE SOUTIEN

Soutien de professionnels :

- Services de santé mentale : Conseillers et thérapeutes spécialisés dans les problématiques LGBTQ+.
- Assistance juridique : Conseils sur le signalement et l'engagement d'actions en justice contre les cyberattaques harcèlement
- Formation à la sécurité numérique: Atelier sur la protection en ligne et le signalement de comportement abusif.

Ce système de soutien combiné apporte un soulagement immédiat, favorise l'autonomisation à long terme et promeut un environnement en ligne plus inclusif.



3

OÙ OBTENIR DE L'AIDE?



Plusieurs organisations se consacrent au soutien des jeunes LGBTIQ confrontés à la haine en ligne :



Crime Is Crime Even Online

Le crime est un crime, même en ligne

Fournit des ressources sur la sécurité et les droits en ligne



INTERNET MATTERS:

L'internet, c'est important

Guides sur la sécurité numérique inclusive.

Victim Support Europ

Soutien aux victimes en Europe :

Principale organisation européenne de coordination qui défend les intérêts de toutes les victimes de la criminalité, quel que soit le type d'acte criminel ou de victime



PROUD TRUST (Fidélité)

Se concentre sur le soutien aux jeunes LGBTIQ.



OÙ

**OBTENIR DE
L'AIDE**

SOGIESC

Soutien aux victimes par pays

Cette page fournit une liste non exhaustive de ressources pour l'aide aux victimes. Elle comprend des organisations et des contacts au sein du gouvernement ou d'entités gouvernementales qui apportent un soutien aux victimes LGBTI de discrimination ou de violence. Cette page sera continuellement mise à jour au fur et à mesure que de nouvelles ressources seront rassemblées :

[:https://www.coe.int/en/web/sogi/victim-support-organisations](https://www.coe.int/en/web/sogi/victim-support-organisations)

Carte interactive

Si vous êtes victime d'un crime et que vous cherchez à trouver le centre d'aide aux victimes le plus proche Soutenez l'organisme, utilisez cette carte interactive :

<https://victim-support.eu/help-for-victims/trouver-de-laide/>

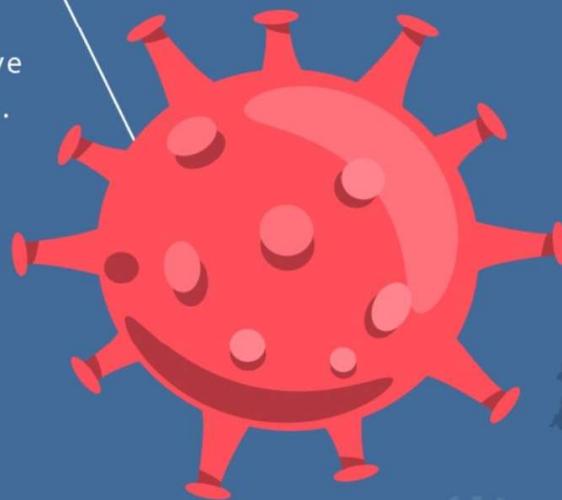


Helplines for victims of violence

Are helplines open during the coronavirus pandemic?

YES.

All EU Member States have kept their helplines open.



Country	Helpline
Austria (AT)	0800 222 555 / 116 006
Belgium (BE)	1712 / 0800 30 030 / 0253 43636 106 (Flemish) / 107 (French) / 108 (German)
Bulgaria (BG)	0298 176 86
Croatia (HR)	0800 655 222 / 0800 7799 / 116 006
Cyprus (CY)	1440
Czechia (CZ)	116 006
Denmark (DK)	1888 / 116 006
Estonia (EE)	116 006
Finland (FI)	080 005 005 / 116 006
France (FR)	3919 / 0800 05 95 95 / 116 006
Germany (DE)	08000 116 016 / 116 006
Greece (EL)	15900 / 210 521 0645 (Athens only)
Hungary (HU)	06 80 505 101
Italy (IT)	1522
Ireland (IE)	1 800 341 900 / 116 006
Latvia (LV)	673 78539 / 672 22922 277 22292 / 116 111 / 116 006
Lithuania (LT)	8 800 66 366
Luxembourg (LU)	2060 1060
Malta (MT)	179
Netherlands (NL)	0800 2000 / 116 006
Poland (PL)	800 1200 02 / 888 88 33 88 600 07 07 17 9 / 22 668 70 00
Portugal (PT)	800 202 148 / 116 006 / 3060 (SMS only)
Romania (RO)	0800 500 333 / 0787 541 854
Slovakia (SK)	0800 212 212
Slovenia (SI)	080 11 55
Spain (ES)	016 / 682 916 136
Sweden (SE)	020 50 50 50 / 116 006

12 RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LES CRIMES DE HAINE CONTRE LES PERSONNES LGBTI EN EUROPE

Le rapport a été préparé par le groupe de travail du CDADI sur la SOGIESC dans le cadre d'un processus d'examen thématique annuel lancé en 2021 pour suivre la mise en œuvre de la [recommandation CM/Rec\(2010\)5](#) du Conseil de l'Europe. sur les mesures visant à lutter contre la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.

Le rapport présente plusieurs affaires marquantes de la Cour européenne des droits de l'homme qui ont élargi le champ de protection. Ces affaires soulignent le devoir de l'État de dénoncer les motivations discriminatoires, de mener des enquêtes efficaces et de protéger les personnes contre les menaces et la violence LGBTIphobes.

Le rapport s'appuie également sur divers instruments contraignants ainsi que sur des recommandations du Conseil de l'Europe et d'autres organismes internationaux qui soulignent la nature évolutive du droit international des droits de l'homme concernant les diverses orientations sexuelles et identités de genre.

Apprenez-en davantage sur les défis
et les solutions recommandées dans
le rapport : [CLIQUEZ ICI](#)

4

RESTER EN SÉCURITÉ EN LIGNE & LUTTER CONTRE LES DISCOURS DE HAINE

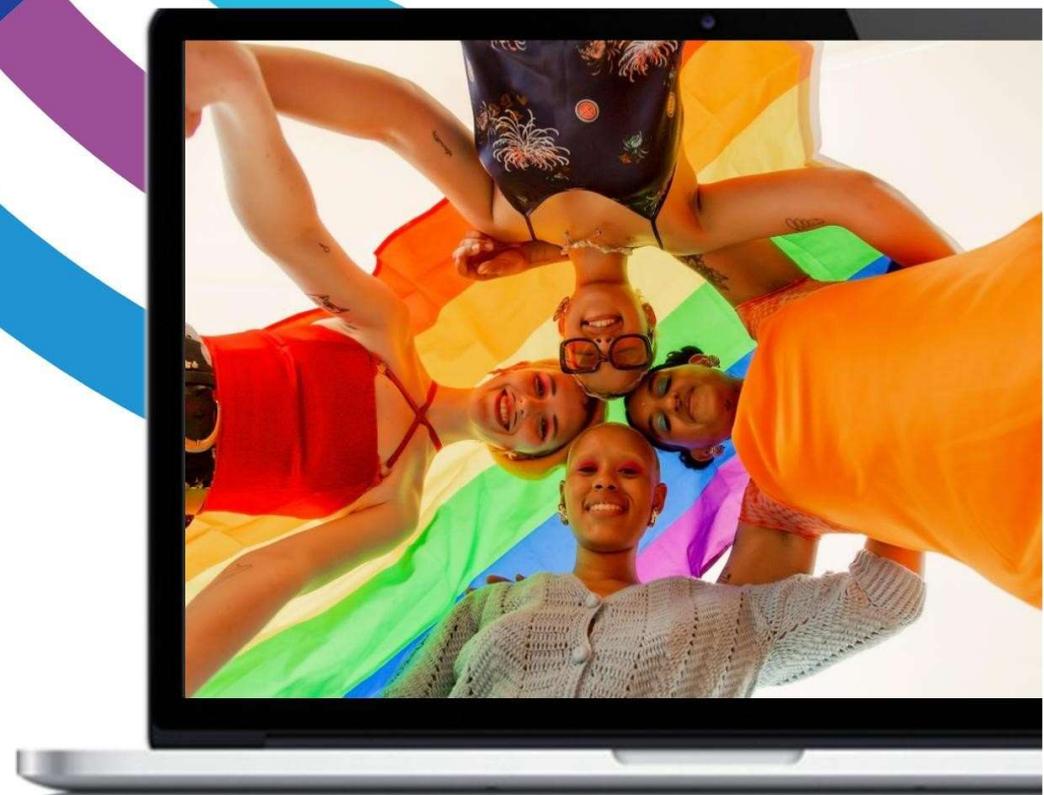


CRÉER DES ESPACES SÛRS

Participez à des plateformes en ligne qui affirment les identités LGBTIQ et offrent de solides fonctions de confidentialité et de sécurité. Personnalisez vos paramètres de médias sociaux pour contrôler qui voit votre contenu.

Par exemple, rejoignez des groupes de soutien LGBTIQ privés sur Facebook où l'adhésion est contrôlée et les publications ne sont visibles que par les membres du groupe, ou participez à des subreddits LGBTIQ ou à des serveurs Discord où vous pouvez discuter de problèmes et partager des expériences de manière anonyme.

Sur Instagram, utilisez la fonction « Amis proches » pour les publications que vous ne souhaitez partager qu'avec un groupe restreint, et réglez vos paramètres de confidentialité pour restreindre les personnes autorisées à commenter vos posts.



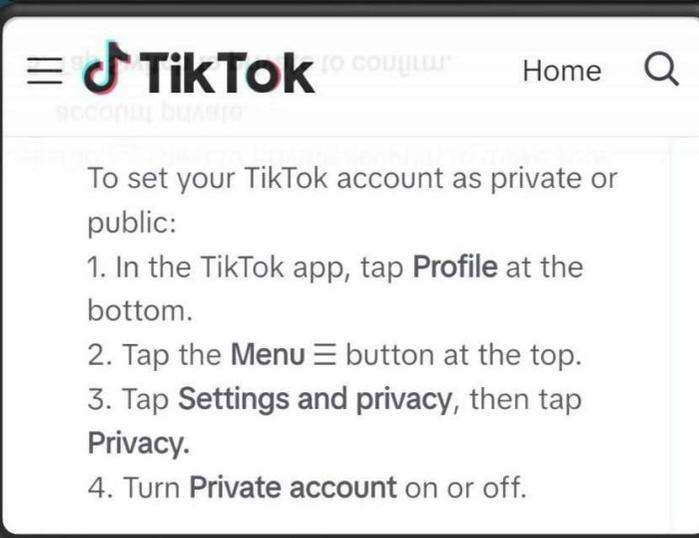
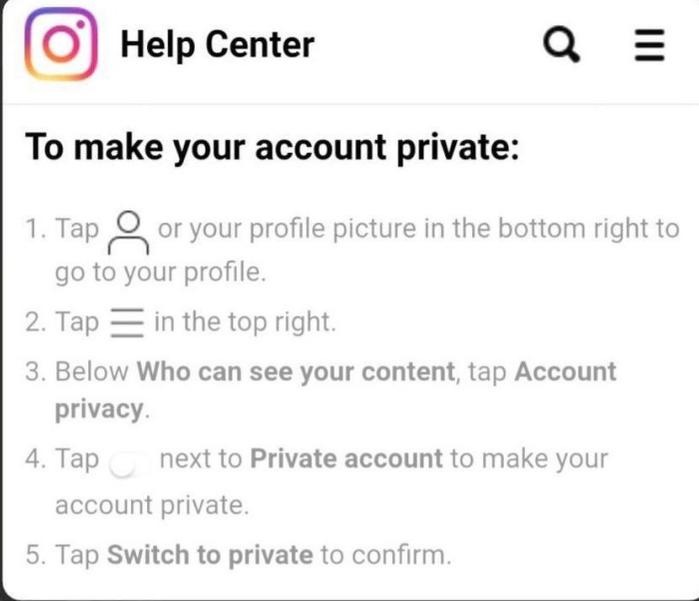
PARAMÈTRES DE CONFIDENTIALITÉ

Révissez et ajustez régulièrement vos paramètres de confidentialité sur les plateformes de médias sociaux pour limiter l'exposition à d'éventuels discours de haine et protéger les informations personnelles.

Créez des mots de passe forts en utilisant une combinaison de lettres, de chiffres et de symboles.

Utilisez des mots de passe différents pour différents comptes afin d'empêcher tout accès non autorisé.

EXEMPLES

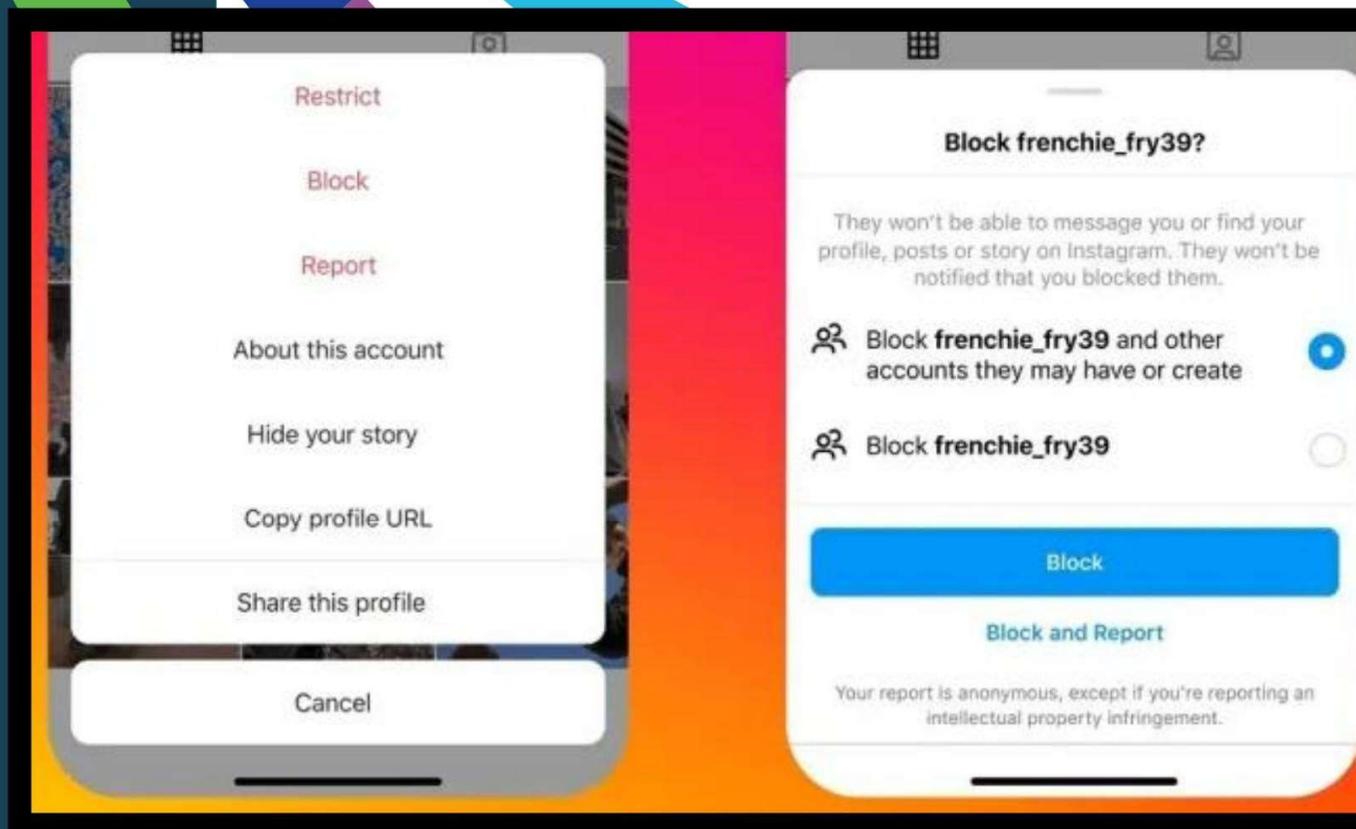


BLOPAGE ET RAPPORT

Utilisez les fonctions de blocage et de signalement pour lutter directement contre les discours haineux.

La plupart des plateformes disposent de mécanismes permettant de signaler les contenus abusifs, ce qui contribue

à créer un environnement en ligne plus sûr.



BLOPAGE ET RAPPORT

Source de la vidéo : eSafety

Commissaire : Salon d'apprentissage –

Ressources vidéo :

[https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/
learning-lounge/video-resources](https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources)



EMPREINTE NUMÉRIQUE

Soyez attentif aux informations que vous partagez en ligne. Une empreinte numérique plus petite peut réduire le risque de devenir la cible de discours haineux.

- Comment procéder : soyez prudent lorsque vous partagez des informations sensibles telles que votre nom complet, votre adresse, votre établissement scolaire, votre numéro de téléphone et vos photos personnelles, car cela pourrait révéler des informations d'identification que vous souhaitez garder privées.
- Pensez à utiliser un avatar comme photo de profil pour éviter de partager vos photos personnelles si cela vous met plus à l'aise. Si vous partagez des photos personnelles, ne les accompagnez pas d'informations permettant d'identifier votre emplacement ou vos déplacements fréquents.
- Ne publiez pas de photos avec des endroits évidents en arrière-plan, comme votre porte d'entrée ou votre porche.
- Ne révélez pas les itinéraires de voyage spécifiques, comme les bus ou les trains que vous prenez, pour éviter d'être suivi.
- Restez discret lorsque vous parlez de travail ou lorsque vous partagez des détails sur l'endroit où vous étudiez.



Source de la vidéo : The Trevor Project – Sécurité en ligne pour les jeunes LGBTQ+

– Guide : <https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>

RÉSEAUX DE SOUTIEN

Entrez en contact avec des communautés en ligne et à des réseaux hors ligne qui vous soutiennent.

Le partage d'expériences et de stratégies peut apporter un soutien émotionnel et des conseils pratiques.

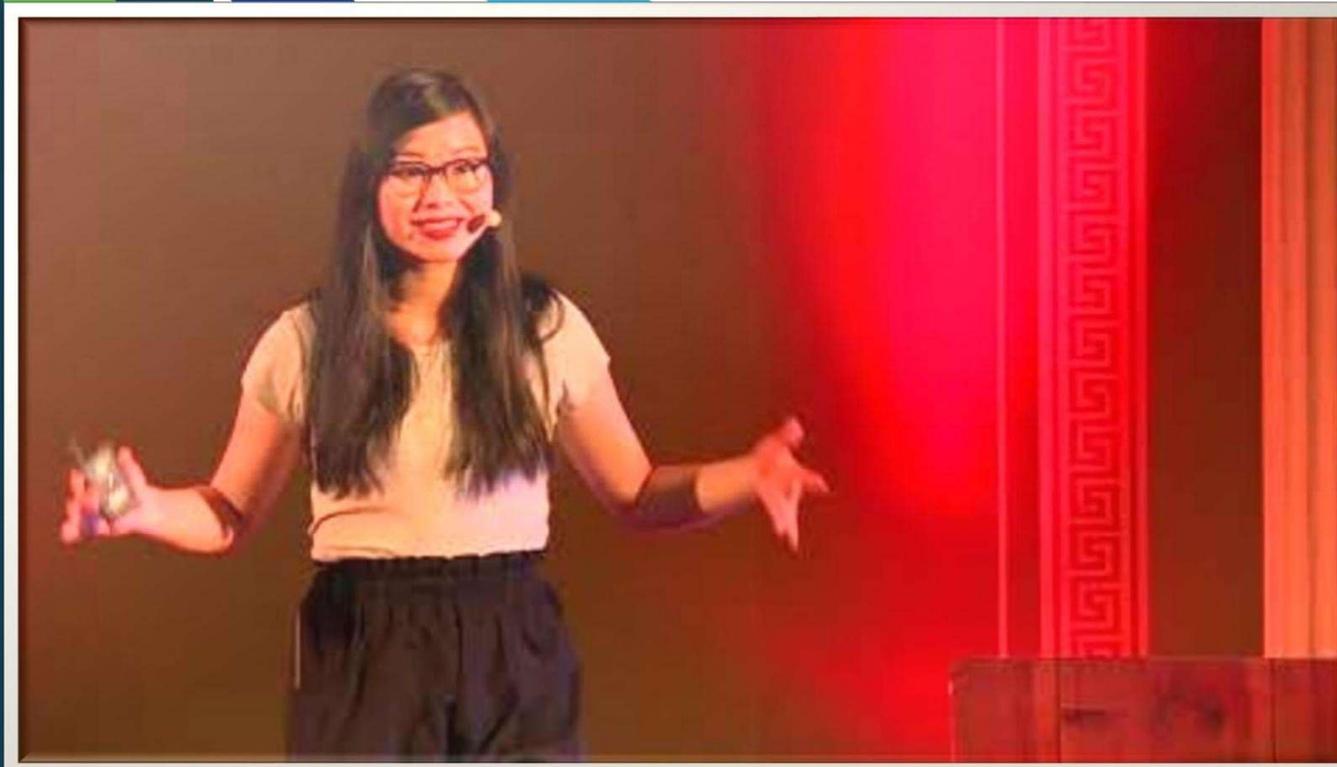
Par exemple, des sites Web comme Reddit ont des communautés LGBTQ+ spécifiques à travers l'Europe telles que [r/europeLGBT](#) et des subreddits spécifiques à chaque pays comme [r/askgaybrosEU](#), où les individus peuvent demander des conseils et partager leurs expériences avec d'autres personnes de la région.



PRENDRE LA PAROLE

En toute sécurité, dénoncer les discours de haine peut être un moyen de se sentir plus fort. Utilisez votre voix pour soutenir les autres et plaider pour une utilisation inclusive en ligne espaces.

Regardez la vidéo pour un excellent exemple de la façon dont vous pouvez procéder.



[Source : The Offline Origins of Online Hate and What to Do About It | Nhi Le | TEDxUniHalle](#) [Les origines hors ligne de la haine en ligne et ce qu'il faut faire faire à ce sujet | Nhi Le | TEDxUniHalle](#)

RECOURS JURIDIQUE

En cas d'abus grave en ligne, une action en justice peut être envisagée. Familiarisez-vous avec les lois relatives au harcèlement en ligne et aux discours de haine dans votre pays.

Vous pouvez par exemple vous référer au Code de conduite de l'UE sur la lutte contre les discours de haine illégaux en ligne. Il implique de grandes entreprises informatiques comme Facebook, Microsoft, Twitter et YouTube pour lutter contre les discours de haine illégaux en ligne. L'initiative comprend un suivi régulier pour garantir le respect et l'efficacité.

Vous trouverez plus de détails sur la page de la [Commission européenne : Code de conduite de l'UE pour la lutte contre les discours de haine illégaux en ligne](#) (Commission européenne).



PLAIDOYER ET ACTIVISME

Rejoignez ou soutenez des groupes de défense qui luttent contre la haine en ligne. Une action collective peut conduire à des changements de politique et à un environnement numérique plus inclusif.

Voici quelques groupes de défense au sein de l'UE qui se concentrent spécifiquement sur la lutte contre la haine en ligne visant la communauté LGBT :

- ILGA-Europe (Association internationale des lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres et intersexués), dont l'objectif est de promouvoir les droits des personnes LGBT en Europe et en Asie centrale. Activités : plaidoyer en faveur de changements de politique, surveillance et signalement des discours de haine et de discrimination, fourniture de ressources et de soutien aux organisations LGBT nationales et régionales.

Site Web : [ILGA-Europe](#)

- Transgender Europe (TGEU), dont l'objectif est de faire progresser les droits et le bien-être des personnes transgenres en Europe. Activités : recherche et documentation sur les discours de haine et la violence transphobes, plaidoyer pour des politiques inclusives et fourniture de ressources pour lutter contre la haine en ligne. Site Web :

[TGEU](#)



www.lgbtiqyouthnet.eu

5

RÉTABLISSEMENT ET RÉSILIENCE



PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME

Donnez la priorité aux soins personnels pour faire face aux effets de la haine en ligne. Participez à des activités qui favorisent le bien-être et recherchez le soutien de personnes de confiance.

Il est facile de passer plus de temps que vous ne le souhaiteriez sur les réseaux sociaux. Cela peut empiéter sur le temps que vous passez avec vos amis dans la vraie vie, vous empêcher de dormir tard le soir ou de sortir dans la nature ou d'être actif.

Utilisez des outils pour éviter le défilement excessif (comme les fonctionnalités « nudge » ou « take a break » d'Instagram), vous rappeler d'aller dormir et interrompre les comportements malsains. Votre appareil peut disposer d'options permettant de limiter le temps d'écran de chaque application.

Source : Le projet Trevor – La sécurité en ligne pour les jeunes LGBTQ+ – Guide :

<https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>



RENFORCER LA RÉSILIENCE

Développez votre résilience en vous concentrant sur vos points forts et vos relations positives. La résilience peut contribuer à atténuer l'impact des discours de haine et à favoriser le rétablissement.

Rejoignez des communautés en ligne axées sur la communauté LGBTQ+ comme TrevorSpace, qui offrent des espaces sûrs de discussion et de soutien. Des plateformes comme TrevorSpace peuvent vous aider à nouer des liens avec des amis et des alliés qui vous soutiennent. Se sentir en sécurité et compris dans au moins un espace en ligne est associé à un risque de suicide plus faible et à des taux plus faibles d'anxiété récente pour tous les jeunes LGBTQ+, et pour les jeunes LGBTQ+ de couleur en particulier. Connectez-vous avec d'autres jeunes LGBTQ+ et des professionnels formés via des plateformes de chat modérées comme Q Chat Space, ou connectez-vous avec les sections locales de PFLAG.

Source : The Trevor Project – Sécurité en ligne pour les jeunes LGBTQ+ –

Guide : <https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-e-safety-for-lgbtq-young-people/>



www.lgbtiqyouthnet.eu

TROUVER L'ESPOIR

Développer la résilience en se concentrant sur les forces et les aspects positifs

Relations. La résilience peut aider à atténuer l'impact des discours de haine et à favoriser le rétablissement.

Regardez la vidéo pour découvrir comment utiliser les médias sociaux de manière positive.



Source : eSafety Commissioner : Learning Lounge – Vidéo
Ressources : <https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>

PLAN DE RÉSILIENCE ET DE RÉTABLISSEMENT : Vous êtes la priorité !

- ✓ La priorité est que vous soyez en bonne santé.
- ✓ Essayez ce plan de résilience, vous sentirez s'il est nécessaire avant toute autre action.

People I can call or talk to for help:

- _____
- _____
- _____



How I can look after myself:

- _____
- _____
- _____
- _____

My strengths:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

What has helped me in the past:

- _____
- _____
- _____

Advice I would give a friend:

- _____
- _____
- _____

6

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES



GUIDES DE SÉCURITÉ EN LIGNE

Découvrez les guides complets de [Stonewall](#) et [le fier Confiance](#) sur la [sécurité en ligne](#), qui offrent des conseils personnalisés aux jeunes LGBTIQ.

[Le Guide sur la sécurité en ligne pour les jeunes LGBTQ+](#) est également une excellente ressource. par le projet Trevor.

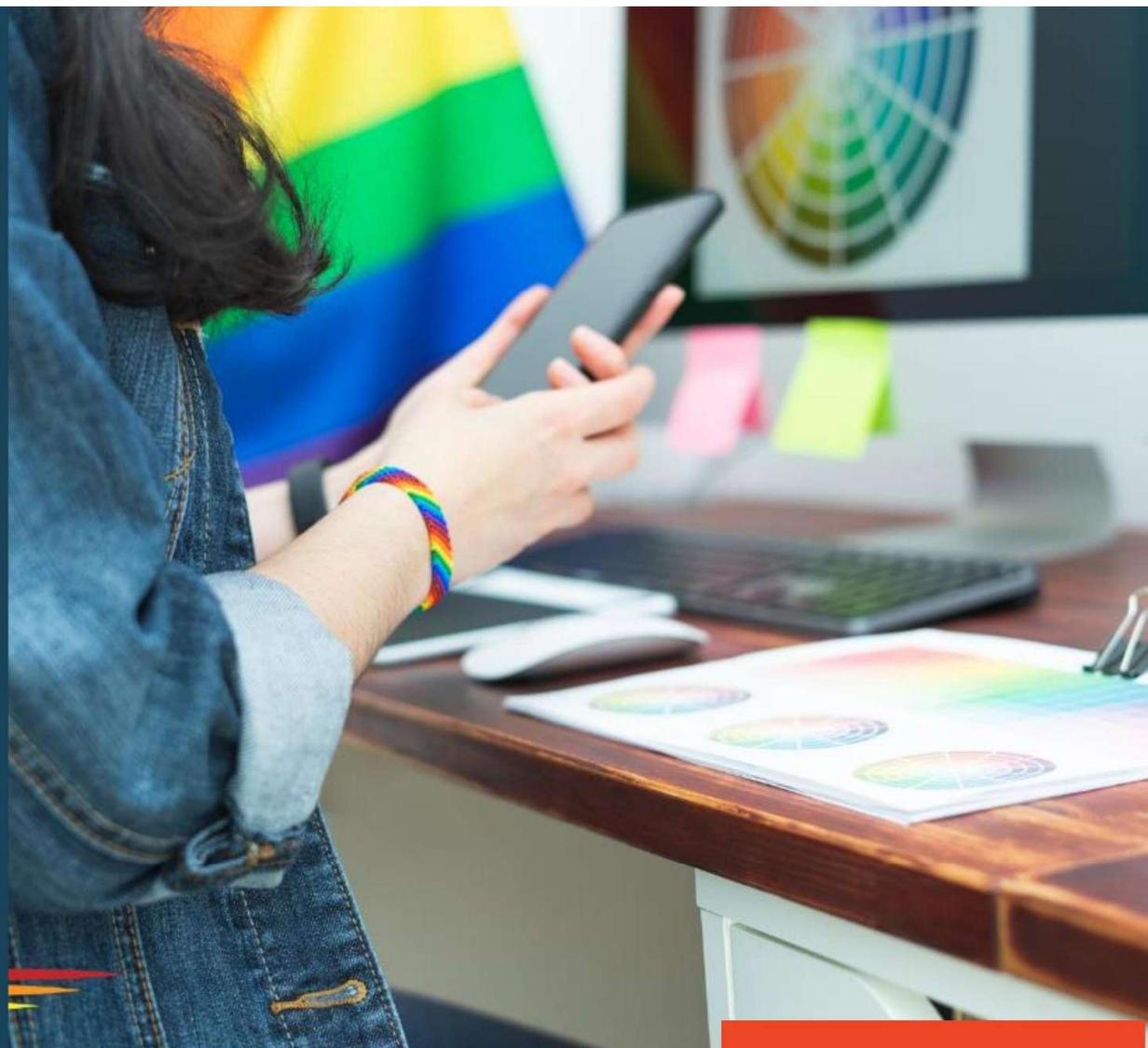


ATELIERS ET ENTRAÎNEMENT

Participez à des ateliers et à des séances de formation axés sur la sécurité numérique, les droits et la défense des droits. Ces ateliers peuvent vous permettre d'acquérir des compétences et des connaissances précieuses.

Voici quelques exemples dans l'UE :

- [ILGA-Europe](#) propose divers ateliers et formations sessions sur les droits LGBTQ+, la sécurité numérique et le plaidoyer. Ils fournissent des ressources et organisent des événements à travers l'Europe pour soutenir les organisations et les militants LGBTQ+.
- [Transgenre Europe \(TGEU\)](#) propose des ateliers et sessions de formation sur la sécurité numérique, la défense des droits en ligne et les droits des personnes transgenres. Leurs événements sont conçus pour donner du pouvoir aux activistes et aux communautés transgenres à travers l'Europe.
- [Maison Arc-en-ciel Bruxelles](#) propose une gamme d'ateliers et de sessions de formations sur la sécurité numérique, le plaidoyer et les droits LGBTQ+. Ils se concentrent sur l'autonomisation de la communauté LGBTQ+ à Bruxelles et fournissent des ressources aux militants et aux membres de la communauté.



PLAN D'ACTION Élaborez un plan d'action personnel pour la sécurité en ligne :



2. Identifiez
soutien de
communautés et
ressources.



4. Sachez quand et
comment
demander de l'aide.

1. Réviser et
ajuster les paramètres
de confidentialité.



3. Préparez
réponses à
d'éventuels discours
de haine.



7

CONCLUSION ET RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



CONCLUSION ET RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

La lutte contre les discours de haine en ligne est un effort collectif qui commence par une action individuelle. En restant informés, connectés et résilients, les jeunes LGBTIQ peuvent naviguer sur Internet de manière plus sûre et plus confiante.

LECTURE COMPLÉMENTAIRE : Pour plus d'informations et d'assistance, visitez les sites Web de [ThinkUKnow](#), [Stonewall](#), [La Fièvre Confiance](#), et [les questions liées à Internet](#).



8

QUESTIONS ET RÉPONSES ET DISCUSSION INTERACTIVE



Q&R et Discussion Interactive

Laissons maintenant la parole aux questions et aux discussions. Vos expériences, vos réflexions et vos stratégies nous sont précieuses à tous.





L'égalité ne se résume pas à l'adoption de lois.
La lutte se gagne réellement dans les cœurs et
les esprits de la communauté, là où elle compte
vraiment.

Barbara Gittings





MERCI

www.lgbtiqyouthnet.eu



Suivez notre voyage

