

Comment se protéger sur les médias sociaux?

Un guide à l'usage des athlètes

1. L'importance de la sécurité numérique dans le sport

En tant qu'athlète, tu n'es pas seulement visible sur le terrain, dans la salle de sport ou sur la piste – tu es aussi une personne publique en ligne. Les fans, les médias et les sponsors suivent tes activités sur les réseaux sociaux. Cela peut être inspirant et motivant – mais comporte aussi des risques. Dans l'espace numérique, par exemple, des commentaires et messages blessants peuvent devenir une source de pression. Ce guide t'aidera à gérer ta présence numérique de manière consciente et à réagir lorsque la situation devient compliquée en ligne.

2. La prévention

La sécurité en ligne est une priorité absolue. À mesure que ta visibilité augmente, les risques d'attaques numériques peuvent eux aussi s'intensifier. Cette section te propose des conseils concrets pour renforcer ta protection. Au plus tôt tu réfléchis aux risques possibles et à la façon d'y faire face, au mieux tu seras armé-e pour y répondre!

2.1 La protection en ligne

a) La vie privée et la visibilité ne sont pas incompatibles

- Choisis des mots de passe robustes, idéalement de 14 caractères ou plus, combinant lettres majuscules et minuscules, chiffres et caractères spéciaux. Active l'authentification à deux facteurs: c'est la meilleure protection pour éviter tout piratage de ton compte.
- Vérifie tes paramètres: sur les réseaux sociaux, tu peux définir précisément qui est autorisé à te suivre, à commenter ou à t'identifier.
- Il est recommandé d'utiliser une connexion Internet sécurisée: évite les réseaux Wi-Fi publics dans les aéroports, en ville, dans les restaurants, etc., car les exigences de sécurité ne sont pas toujours garanties et des tiers pourraient accéder à tes données.

b) Publier en toute conscience

- Ne partage aucune donnée sensible comme ton adresse ou ton numéro de téléphone: évite également de donner des informations précises sur ton lieu de résidence, tes horaires d'entraînement ou tes projets de déplacement.
- Examine attentivement tes photos et vidéos: des plaques d'immatriculation, des badges nominatifs, des noms d'hôtel ou des localisations partagées peuvent révéler plus d'informations que tu ne l'imagines.
- Si des données personnelles te concernant apparaissent dans les moteurs de recherche, tu peux en demander la suppression (par exemple auprès de Google via <https://support.google.com/web>).

c) Vérifier les commentaires

Les échanges avec le public peuvent être motivants et enrichissants. Les réseaux sociaux offrent de nombreuses possibilités de rester en contact et d'échanger.

Mais n'oublie pas:

- Tu n'es pas obligé-e de répondre à chaque commentaire. Tu peux supprimer les contenus qui te font du mal, bloquer les comptes que tu ne souhaites pas garder dans ton environnement et désactiver les commentaires sur certaines publications – c'est ton espace, avec tes règles.
- Les plateformes de réseaux sociaux permettent également de mettre en place des filtres de mots: certains termes et expressions peuvent ainsi être détectés et bloqués automatiquement dans les commentaires.
Plus d'informations: [Instagram](#) / [Facebook](#) / [Tiktok](#) / [Snapchat](#) / [X](#)
- Si tu as une équipe de management, un club ou une personne en charge de la communication, confie-leur la gestion des commentaires. Ils pourront, en accord avec toi, décider de la manière de répondre.

2.2 Ton système de soutien: tu n'es pas seul-e

Beaucoup d'athlètes trouvent utile de ne pas se sentir seul-e dans l'espace numérique. Si cela te convient, tu peux réfléchir aux personnes, dans ton entourage, qui pourraient te soutenir en ligne. Pour certain-e-s, il est rassurant de disposer d'un petit groupe de personnes de confiance (par exemple sur WhatsApp, Signal ou Threema) afin de partager des publications, des apparitions médiatiques ou des situations difficiles. D'autres utilisent déjà des groupes d'équipe ou de suivi existants, qui peuvent apporter un soutien précieux dans ces moments.

Important: tu n'as pas à tout gérer seul-e – trouve la formule qui fonctionne le mieux pour toi et ton entourage.

Une équipe de sécurité numérique peut être composée des personnes suivantes:

- Personne de confiance: par exemple une coéquipière, des ami-e-s ou un membre de ta famille.
- Encadrant-e ou manager. Personne de contact au sein de la fédération.

Exemples de rôles éventuels:

Rôle	Fonction
Personne de confiance	Soutien émotionnel
Personne en charge de la communication	Surveillance, filtrage de commentaires
Psychologue	Stabilisation et développement de stratégies d'adaptation
Juriste / Fédération	Escalade formelle

Ces personnes peuvent t'apporter un soutien psychologique important en cas de harcèlement en ligne. Plus tôt tu mets en place une telle équipe, mieux tu seras préparé-e. Elles peuvent rédiger, de manière visible et proactive, des commentaires positifs sous tes publications, intervenir de manière constructive dans les discussions qui en découlent et t'accompagner lorsque la situation devient compliquée.

3. Harcèlement en ligne

Le harcèlement en ligne n'est pas anodin: il peut blesser et avoir un impact psychologique important. Des attaques répétées, des commentaires haineux ou des menaces peuvent provoquer de la peur, du stress et un sentiment d'impuissance. Il est essentiel de prendre cela au sérieux et de chercher du soutien – tu n'as pas à traverser cela seul-e.

Exemples de harcèlement en ligne:

- Discours de haine: insultes, discrimination ou dénigrement basés sur des caractéristiques identitaires, comme le genre, la religion ou la nationalité.
- Cyberharcèlement: attaques répétées et ciblées contre une personne.
- Doxing: publication de données personnelles sans consentement.
- Stalking: contacts répétés ou surveillance en ligne.
- Harcèlement sexuel: messages, images ou commentaires à caractère sexuel.
- Faux profils ou usurpation d'identité: quelqu'un se fait passer pour toi.

Important: tu n'es pas seul-e et ce n'est pas de ta faute. La responsabilité incombe toujours à la personne qui commet l'acte.

Il est normal de ressentir, après des attaques en ligne, des réactions fortes telles que des troubles du sommeil, de la nervosité, des difficultés de concentration ou un sentiment d'impuissance. Ce sont des **réactions de stress normales** – ton corps cherche à se protéger. Cependant, n'hésite pas à chercher du soutien si ces symptômes persistent et ne diminuent pas au fil des jours.

3.1 Actions recommandées en cas de harcèlement

Si tu constates qu'une attaque t'affecte fortement sur le plan émotionnel: prends une courte pause, respire profondément, sors prendre l'air ou parle immédiatement avec une personne de confiance. Tu n'es pas obligé-e de réagir immédiatement.

a) Mesures immédiates

Tu n'as pas besoin de répondre toi-même. Garde ton calme! Il est essentiel de te protéger au mieux contre le harcèlement en ligne. C'est là que ton équipe de sécurité numérique entre en action pour t'accompagner dans les mesures suivantes:

- **Collecter des preuves:** prends des captures d'écran, si possible en rendant visibles la date et l'URL ou le réseau social. En cas d'insultes ou de discours haineux, ces captures d'écran peuvent être utiles pour déposer une plainte, surtout si le contenu est supprimé par la plateforme ou l'utilisateur-riche. Pour obtenir plus d'informations sur le dépôt d'une plainte, consulte le chapitre 4.1.
- **Signaler des propos:** il est possible de signaler à la plateforme tous les propos insultants ou dénigrants qu'elle héberge.
- **Bloquer l'auteur-riche** afin de ne plus recevoir de commentaires ou de messages de sa part.

b) Solliciter du soutien

Lorsque tu fais face à du harcèlement en ligne, il est important de ne pas rester seul-e. Informe tes personnes de confiance, comme ton équipe de sécurité numérique, de la situation et sollicite leur aide – par exemple pour vérifier les commentaires ou répondre aux messages à ta place.

- Partage la situation avec ton système de soutien.
- Délègue: laisse d'autres personnes vérifier ou répondre aux commentaires.
- Parle ouvertement avec ton équipe de sécurité numérique.

c) Aide psychologique

Le harcèlement en ligne est éprouvant et peut affecter ta santé mentale et physique. Cherche du soutien et parle avec un-e spécialiste (psychologue de crise, psychologue du sport, centre de conseil – voir chapitre 4.2) et/ou avec des ami-e-s ou des membres de ta famille. Comme indiqué au chapitre 3, après des attaques en ligne, il est normal de ressentir des réactions physiques ou psychologiques fortes, telles que des troubles du sommeil, de la nervosité, des difficultés de concentration ou un sentiment d'impuissance. Ce sont des réactions de stress normales, qui diminuent généralement avec le temps. Cependant, n'hésite pas à chercher du soutien si ces symptômes persistent.

d) Suivi après l'attaque

Dans les semaines qui suivent un épisode de harcèlement en ligne, surveille les symptômes tels que la fatigue, le repli sur soi ou les pensées persistantes. Si le stress ne diminue pas, fais appel à des spécialistes: psychologues de crise, psychologues du sport, services d'aide aux victimes ou La Main Tendue.

3.2 Comment agir si tu n'es pas directement concerné-e

Même si les commentaires blessants en ligne ne te concernent pas directement, tu peux agir efficacement contre le harcèlement en ligne.

Si tu es témoin de propos offensants, prends position pour soutenir tes collègues ou les athlètes concerné-e-s. Voici quelques conseils:

a) Soutiens la personne concernée

- Signale les commentaires ou comptes offensants auprès de la plateforme sur laquelle ont lieu les agissements. Plus il y a de signalements, plus la plateforme est susceptible d'agir.
- Envoie un message privé: «J'ai vu ce qui s'est passé. Ce n'est pas acceptable.» Si tu connais la personne: demande-lui si elle a besoin d'aide ou de soutien.

b) Répondre avec empathie

- Réponds aux commentaires blessants ou offensants avec empathie, sans agressivité. Des études scientifiques montrent que cette méthode est efficace: les auteur-ric-e-s publient ensuite moins de messages offensants. [Accéder à l'étude ici.](#)
- Exemples: «Ta remarque est blessante. Il est important pour moi que tout le monde soit traité avec respect ici.» «Imagine ce que tu ressentirais si l'on te jugeait constamment sur ton apparence.»

4. Gestion et soutien après un épisode de harcèlement en ligne

Si tu as été victime de harcèlement en ligne, il est important de savoir comment te défendre légalement et où trouver du soutien pour surmonter l'incident.

4.1 Déléguer la communication en situation de stress

Si les médias ou des tiers te contactent, ne réponds pas immédiatement. Demande à ton équipe ou à la personne en charge de ta communication de s'en occuper. Les justifications publiques dans des moments de stress sont risquées.

4.2 Recours juridique: tes droits en Suisse

Les procédures juridiques peuvent être longues, coûteuses et éprouvantes. Obtiens un conseil juridique afin de te préparer au mieux. En droit pénal suisse, les faits suivants peuvent être poursuivis:

Art. 261bis CP – Discrimination raciale: toute personne appelant publiquement à la haine ou à la discrimination en raison de l'origine, de la religion ou de l'orientation sexuelle commet une infraction, y compris sur Internet.

Art. 259 CP – Appel à la violence ou à un crime: toute personne appelant publiquement à la violence contre des individus peut être poursuivie et sanctionnée.

Art. 173–177 CP – Atteinte à l'honneur: la diffamation, l'injure ou la calomnie sont punissables si elles portent atteinte à l'honneur d'une personne. Même le fait de liker et/ou de partager des contenus répréhensibles peut engager la responsabilité pénale.

Art. 179septies CP – Abus des moyens de communication: les harcèlements malveillants ou volontaires par téléphone, e-mail ou médias sociaux peuvent faire l'objet de poursuites pénales.

Art. 179decies CP – Usurpation d'identité: se faire passer en ligne ou ailleurs pour quelqu'un d'autre afin de nuire à cette personne ou d'en tirer un avantage personnel est punissable.

Art. 180 CP – Menace: quiconque menace sérieusement de causer un préjudice à autrui commet une infraction.

Art. 181 CP – Contrainte: il est interdit de contraindre quelqu'un par la violence ou la menace à accomplir un acte.

Protection civile de la personnalité: en plus du droit pénal, tu peux te référer aux art. 28 et suivants du Code civil suisse (CC) pour exiger l'interdiction ou la suppression de messages problématiques.

Voici comment procéder

- Collecte des preuves: captures d'écran, URL, dates, heures, liens de profil, conserver les e-mails originaux.
- Si pertinent sur le plan pénal: obtiens un conseil juridique (par exemple via l'aide aux victimes ou les services juridiques, comme le parquet local).
- Dépose une plainte auprès de la police. Attention: certains délits (p. ex. menace, atteinte à l'honneur, usurpation d'identité) doivent être signalés dans un délai de trois mois.

4.3 Ressources et aide en Suisse

Si tu te sens menacé-e, appelle la police: 117.

Autres adresses:

- Contacts psychiatres:
<https://www.psychiatrie.ch/fr/sgpp/patients-et-proches/recherche-de-psychiatres>
- Contacts psychologues du sport:
<https://sasp.psychologie.ch/fr/finder>

- Contacts psychologues et psychothérapeutes:
<https://www.psychologie.ch/fr/psyfinder>
- Aide aux victimes en Suisse:
<https://opferhilfe-schweiz.ch/fr/>
- La Main Tendue: 143
- Pro Juventute: 147
- Stop Hate Speech: <https://stophatespeech.ch/fr/>
- Chaque canton dispose généralement d'un service médical de garde ou d'un service d'urgence psychologique
- Centre spécialisé dans le mobbing et le harcèlement: +41 44 450 10 16 ou info@fachstelle-mobbing.ch
- [Swiss Sport Integrity](#) ou +41 31 550 21 00: signalement anonyme ou non, par téléphone ou directement via la plateforme
- [Plateforme de signalement du CIO](#): signalement de manipulations de compétitions, d'abus et de harcèlement, d'infractions au code d'éthique du CIO et d'atteintes à la liberté de la presse

5. Messages clés

- Ta sécurité numérique fait partie de ta santé sportive.
- Tu choisis ce que tu partages.
- Tu n'es jamais seul-e: il existe des ressources et du soutien.
- Même si tu n'es pas directement concerné-e, tu peux venir en aide à la personne: répondre avec empathie fonctionne!

Ce guide a été élaboré en collaboration avec la Public Discourse Foundation et le projet Stop Hate Speech.

**STOP
HATE
SPEECH**

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

SWISS

