



Feuille d'information harcèlement obsessionnel (stalking) et cyberharcèlement obsessionnel (cyberstalking)

Harcèlement obsessionnel (stalking)

Appartenant au jargon de la chasse, le mot anglais "stalking" signifie au sens propre "s'approcher furtivement" ou "traquer". Aujourd'hui, ce concept désigne un modèle de comportement complexe qui englobe différents types d'actes. Aussi, le fait de persécuter et de harceler une personne à dessein et de façon répétée peut menacer l'intégrité physique ou psychique d'une personne ou lui faire du tort à long terme.

Parmi les comportements auxquels recourent les auteurs, aussi appelés "stalkers", on peut mentionner le fait de :

- Envoyer des cadeaux non souhaités ou les déposer devant la maison ou le domicile
- Communiquer de façon continue et non désirée, à toute heure du jour et de la nuit via des lettres, des courriels, des appels téléphoniques ou des sms / WhatsApp / messages
- Surveiller le courrier électronique et les sms de la victime - aussi par un accès externe
- Harceler la victime dans les salons de chat et sur les réseaux sociaux
- Voler et lire le courrier de la victime
- Poursuivre la victime dans des lieux publics, attendre / se poster devant la porte du domicile, guetter sur le lieu de travail, etc.
- Survenir sur le lieu de travail ou propager des propos diffamatoires auprès de l'employeur
- Effectuer des commandes sur l'internet au nom de la victime
- Endommager ou détruire des objets personnels de la victime
- S'introduire dans le domicile de la victime
- Menacer la victime
- Agresser la victime physiquement ou sexuellement.

L'harceteur est souvent atteint d'érotomanie. Les messages qu'il transmet peuvent être obscènes, menaçants, insultants ou injurieux.

Quelles sont les conséquences pour la personne concernée ?

- Sentiment d'impuissance
- Troubles du sommeil et de la concentration
- Isolement social et restriction de la liberté personnelle
- Évitement de lieux / endroits habituels
- États anxieux
- Diminution croissante de la confiance en soi
- Se voir contraint de changer de domicile ou de lieu de travail
- Expérience de violence physique ou sexuelle par l'harceteur
- Tentatives de suicide en raison d'une situation de stalking persistante

Que faire contre le harcèlement obsessionnel ?

- Coupez radicalement tout contact avec l'harcéleuse / l'harceteur. **Il est extrêmement important de ne pas déroger à cette démarche et de rester ferme.** Vous pouvez lui signifier une seule fois, sans affectivité et sans équivoque que vous ne souhaitez plus aucun contact.
- Informez votre entourage de la situation (éventuellement aussi votre employeur, vos voisins, ou autres personnes). Priez ces personnes de couper également le contact avec l'harceteur de **manière cohérente et durable**.
- Conservez tous les moyens de preuve tels que messages, courriels, lettres, enregistrements sur le répondeur téléphonique, cadeaux, chats sur internet, activités sur les réseaux sociaux, etc.
- Tenez un journal. Documentez tous les incidents de harcèlement en mentionnant la date, le lieu et comment se sont la description des faits.

- Demandez un deuxième raccordement téléphonique (prepaid). Important : n'annulez pas le numéro connu par l'harceleur afin de continuer à collecter des moyens de preuve.
- Communiquez le nouveau numéro uniquement aux personnes dignes de confiance.
- Il est possible que l'harceleur ait installé un logiciel d'espionnage sur les appareils électroniques ou qu'il se soit procuré un accès aux médias sociaux d'une autre façon.
- Ne renoncez pas à demander de l'aide. Prenez votre ressenti au sérieux et ne doutez pas de vous.

Moyens juridiques

Depuis le 1^{er} janvier 2026, la Suisse connaît une norme pénale propre au harcèlement obsessionnel. De plus, les actes de harcèlement obsessionnel peuvent enfreindre d'autres normes du Code pénal suisse (CP). La liste suivante n'est pas exhaustive.

Articles du CP	
Art. 122 ss	Lésions corporelles
Art. 126	Voies de fait
Art. 144	Dommages à la propriété
Art. 156	Extorsion et chantage
Art. 179	Utilisation abusive d'une installation de télécommunication
Art. 180	Menace
Art. 181	Contrainte
Art. 181.b	Harcèlement
Art. 186	Violation de domicile
Art. 189	Contrainte sexuelle
Art. 190	Viol
Art. 198	Désagréments causés par la confrontation à un acte d'ordre sexuel

S'il y a présomption de comportement relevant du code pénal, la victime peut déposer une plainte contre l'harceleur auprès de n'importe quel poste de police.

A partir du 1^{er} janvier 2022, les tribunaux civils ont la possibilité d'ordonner, sur demande de la personne plaignante (personne concernée), une surveillance électronique (electronic monitoring) afin d'établir le lieu de séjour de l'auteur. Cette mesure peut, en complément à l'obligation de se maintenir à distance ou à l'interdiction de contact, être prononcée pour une durée maximale de six mois, prolongeable de six mois supplémentaires.

Dans les cas complexes, nous vous recommandons de recourir aux services d'un ou d'une avocat-e.



Cyberharcèlement obsessionnel (cyberstalking)

A la différence du stalking, le cyberharcèlement obsessionnel intervient dans l'espace virtuel. Par l'utilisation d'internet et d'autres médias électroniques, l'harceteur importune obstinément la victime, la menace, l'espionne, l'inonde de messages, etc. Il n'est pas rare que le cyberharcèlement obsessionnel soit exercé en combinaison avec d'autres actes de stalking et que l'harceteur soit une personne que vous connaissez.

Les particularités suivantes distinguent le cyberstalking:

- Le contact n'a pas lieu personnellement, mais indirectement au moyen des nouvelles technologies de communication.
- Le seuil d'inhibition de l'harceteur est plus bas de par la possibilité de communiquer indirectement.
- L'harceteur peut faire parvenir des messages à la victime à toute heure du jour et de la nuit.
- L'harceteur peut aussi inclure sans trop de difficultés des tiers -> création d'un groupe sur Facebook, envoi de messages à des amis et des proches de la victime, etc.

Comment reconnaître le cyberstalking?

- Vous êtes inondé de messages par le biais de chats, sms ou de fonctions de messagerie privée et / ou votre compte de messagerie électronique est saturé en raison d'un mail bombing -> l'harceteur envoie un nombre faramineux de courriels de sorte à bloquer votre compte.
- L'harceteur vous espionne grâce à des données publiées sur internet ou sur la base d'informations divulguées via les réseaux sociaux.
- Vos proches et vos amis sont contactés par l'harceteur par courriel, sms, chat ou via les réseaux sociaux.
- L'harceteur publie des publications non souhaitées sur les réseaux sociaux dans lesquels vous êtes membre / possédez un profil, par ex. une publication sur Facebook au contenu calomnieux ou diffamatoire ou rend public des photos ou des films vous appartenant (provenant souvent d'une relation précédente comme des photos de nu ou des films érotiques).
- L'harceteur usurpe votre identité. Il crée un faux profil à votre nom sur un réseau social, s'enregistre sous votre nom sur un site de rencontres ou fait des achats en ligne en utilisant votre identité.
- Les conséquences pour la victime sont d'être contactée contre son gré par des inconnus, de

recevoir de la marchandise qu'elle n'a pas commandée et d'en subir les conséquences financières, d'être couverte de ridicule ou offensée en raison de propos et du téléchargement de photos sur les réseaux sociaux en son nom.

Quelles sont les conséquences pour la victime ?

Les conséquences du cyberharcèlement obsessionnel sont identiques à celles du harcèlement obsessionnel. Compte tenu du fait que le phénomène se déroule dans l'espace virtuel, il faut en outre s'attendre à ce que de grands groupes de personnes soient atteints simultanément. La victime peut perdre le contrôle de la situation.

Que faire contre le cyberstalking ?

Outre les règles de comportement décrites plus haut, nous recommandons, dans le cas du cyberharcèlement obsessionnel, de suivre la conduite suivante :

- Sur les réseaux sociaux, refusez les invitations à être ami que vous ne pouvez clairement attribuer à une personne que vous connaissez.
- Protégez vos informations personnelles en ne rendant pas accessibles à tout un chacun vos données telles que votre adresse, numéro de téléphone, adresse électronique, date d'anniversaire sur internet.
- Vérifiez la liste des personnes pouvant avoir accès à vos données personnelles via vos profils sur les réseaux sociaux.
- Observez les règles qui vous sont conseillées pour la création de votre mot de passe.
- Si vous vous rendez sur des sites de rencontre, ne communiquez en aucun cas vos données personnelles. Créez à cet effet une adresse électronique distincte.
- Lorsque vous êtes harcelé, déconnectez-vous de chats ou d'autres situations en ligne.
- Sauvegardez les publications non souhaitées sur les réseaux sociaux sur votre ordinateur ou sur un disque dur externe. Effacez ensuite les publications en ligne. Si vous ne possédez pas les droits nécessaires, informez immédiatement le service compétent (réseaux sociaux) ou le webmaster (pour les sites Web).
- Les principes suivants s'appliquent aussi au cyberharcèlement obsessionnel : coupez le contact, informez votre entourage, sauvegardez les preuves, déposez éventuellement une plainte pénale.

Moyens juridiques

Les moyens juridiques présentés ci-dessus s'appliquent également aux cas de cyberstalking. En plus des infractions susmentionnées, les articles suivants du CP entrent en ligne de compte :

Articles du CP	
Art. 143	Accès indu à un système informatique
Art. 173	Diffamation
Art. 174	Calomnie
Art. 177	Injure
Art. 179	Soustraction de données personnelles
Art. 197	Pornographie

Dans les cas complexes, nous recommandons de faire appel à un ou une avocat-e. En particulier dans le domaine virtuel, des atteintes à la personnalité peuvent avoir lieu, en lien avec la loi sur la protection des données. Ces atteintes étant difficiles à comprendre pour des personnes sans connaissances préalables, il est important de pouvoir être conseillé par un-e professionnel-le compétent-e.

Vers qui vous tourner ?

Vos sentiments subjectifs sont une indication importante de harcèlement. Si vous vous sentez contraint de modifier votre comportement ou si vous êtes fortement affecté dans votre quotidien, le moment est venu de demander une aide professionnelle.

- Nous offrons une consultation gratuite aux victimes de harcèlement, ainsi qu'à leurs proches. N'hésitez pas à nous contacter.
- Pour les cas d'urgence, appelez immédiatement la police en appelant le numéro d'urgence 117.
- Vous trouverez une liste des Centres LAVI de Suisse à l'adresse : www.opferhilfe-schweiz.ch.

