

Ecrit par le 20 février 2026

# Avignon : deux collectes de jouets pour les enfants des familles les plus précaires de Vaucluse



Juste après ses portes ouvertes pour célébrer 40 ans d'engagement contre la précarité, la [Banque alimentaire de Vaucluse](#) a décidé de s'allier au [Club 4A](#), association avignonnaise d'automobiles anciennes, pour organiser deux collectes de jouets les dimanches 20 octobre et 10 novembre pour les enfants vauclusiens.

Les deux collectes auront lieu sur le parking des Allées de l'Oulle, à l'occasion des deux prochains rassemblements mensuels de voitures anciennes et voitures de prestige organisés par le Club 4A. L'occasion de réunir les amateurs de belles voitures anciennes, mais aussi de s'engager pour action

Ecrit par le 20 février 2026

caritative du département.

Non seulement les Vauclusiens pourront venir admirer les voitures des adhérents du Club 4A, mais ils pourront également faire une bonne action juste avant Noël, en donnant des jouets pour les enfants des familles les plus précaires de Vaucluse. Un camion et des bénévoles de la Banque Alimentaire de Vaucluse seront présents et identifiés sur le parking à l'occasion de ces deux rassemblements pour collecter les dons.

***Dimanches 20 octobre et 10 novembre. De 9h à 12h. Parking des Allées de l'Oulle. Avignon.***

---

## **Comment les petits Français vont-ils être occupés pendant les longs trajets des vacances de cet été ?**

Ecrit par le 20 février 2026



**Opinionway a réalisé une étude pour tonies® en mai dernier concernant les occupations que peuvent trouver les parents pour leurs enfants âgés de 3 à 10 ans pendant les longs trajets des vacances d'été.**

85% des parents reconnaissent perdre patience sur la route à cause des enfants et 28% pour des raisons en lien avec les écrans. Près de 60% concèdent manquer d'idées pour occuper leurs enfants lors des longs trajets, tandis que 76% reconnaissent que leurs enfants passent au moins une partie du trajet sur des écrans durant de longs trajets. 84% des enfants seront exposés cet été aux écrans à au moins une occasion, pourtant 81% des parents plébiscitent d'autres alternatives.

Alors que la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans lancée par Emmanuel Macron en mai 2024, coprésidée par Servane Mouton, neurologue et Amine Benyamina, psychiatre addictologue, a statué dans son rapport : pas d'écran avant 3 ans, un accès « fortement limité », « occasionnel », « avec des contenus de qualité éducative et accompagné par un adulte » avant 6 ans, ainsi que l'interdiction des jouets connectés destinés aux moins de 6 ans à l'exclusion des boîtes à histoires connectés.

**4 parents sur 10 trouvent difficile d'occuper leurs enfants lors de long trajets (39%)**

Ecrit par le 20 février 2026

Les vacances d'été sont là, la route des vacances s'organise et tous Français ayant des enfants commencent à appréhender ce moment fatidique où, après un énième « quand est-ce qu'on arrive ? » (38%), les sempiternelles envies impérieuses d'aller aux toilettes (23%), ou encore les cris et chamailleries entre frères et sœurs (53%), ils perdront patience (85%). Car s'assurer que ses enfants resteront calmes pendant l'intégralité d'un trajet en voiture, train ou autre moyen de transport n'est pas une mince affaire, et les premiers concernés le confirment : quatre parents sur dix trouvent difficile d'occuper leurs enfants lors des longs trajets pour partir en vacances (39%).

## 85% des parents reconnaissent perdre patience sur la route à cause des enfants et 28% pour des raisons en lien avec les écrans

Le plus souvent, les parents recourent aux solutions les plus basiques, celles à portée de main : discuter avec ses enfants (49%) ou leur faire écouter de la musique (47%). 38% optent même pour les ressources naturelles à disposition et les incitent à s'émerveiller du paysage. Un parent sur quatre tente de ruser, en voyageant de nuit pour qu'ils dorment pendant toute la durée du trajet (26%). Certains se montrent confiants dans la capacité d'autonomie de leurs enfants et leur donnent des jouets (37%) ou des livres/BD (37%), pour qu'ils se divertissent seuls. Les jeux (35%) ou chansons (22%) en famille constituent une option privilégiée par une partie des parents.

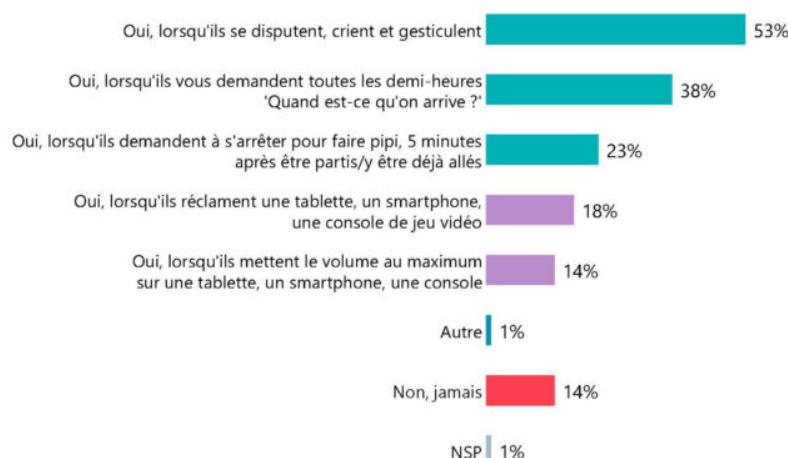
Mais ces solutions collectives, ludiques ou naturelles, ne convainquent d'évidence pas toujours leur progéniture. 76% des parents reconnaissent accorder à leurs enfants des écrans pendant au moins une partie du trajet. Un parent sur deux nous dit même que ses enfants ont les yeux rivés sur un smartphone ou une tablette pendant la moitié de la route ou plus (48%).



### La perte de patience sur la route à cause des enfants



Q. Vous arrive-t-il ou non de perdre patience lors de longs trajets sur la route des vacances (en voiture, en train, etc.) à cause de vos enfants ?  
Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



85%  
Peuvent perdre patience

...dont  
28%

Pour des raisons en lien avec les écrans

12

“opinionway pour tonies®”

Ecrit par le 20 février 2026

## Le moyen de transport sur de longs trajets créant le plus de difficultés aux parents pour occuper leurs enfants est la voiture pour 45% d'entre eux

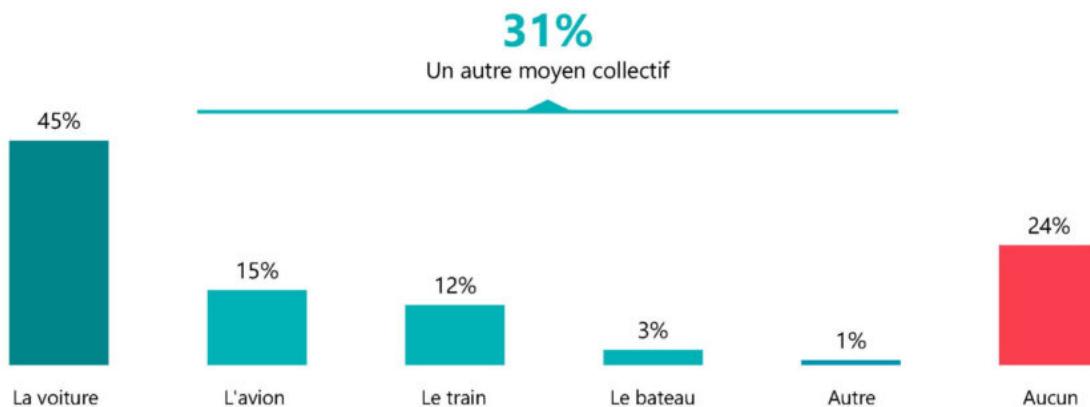
Les automobilistes, bien qu'aussi réticents que les autres parents aux écrans (83% préféreraient que leurs enfants s'abstiennent d'en regarder pendant ces longs trajets), s'avouent tout aussi concernés : les trois-quarts d'entre eux déclarent laisser leurs enfants consommer des écrans au moins une partie du trajet (76%) ... Et ce, alors même qu'ils voient le risque que cela représente : 53% jugent dangereux que leurs enfants regardent des écrans en voiture.



### Les moyens de transport générant le plus de difficultés pour occuper ses enfants



Q. Dans quel moyen de transport rencontrez-vous le plus de difficulté pour occuper vos enfants lors de longs trajets sur la route des vacances ?



“opinionway pour tonies®

15

## 45% des parents occupent leurs enfants avec des écrans durant les trajets

Les parents sont d'ailleurs près de la moitié (45%) à dire que, lors de longs trajets pour partir en vacances, les écrans constituent l'une des principales solutions pour occuper leurs enfants, qu'il s'agisse de mettre entre leurs mains un smartphone (22%), une tablette (21%) ou encore une console de jeux vidéo (19%).

## 85% des parents aimeraient disposer de solutions simples et efficaces pour éloigner leurs enfants des écrans

C'est un fait, donner des écrans à leurs enfants sur la route des vacances n'est pas une solution qui plaît aux parents. Au-delà des risques qu'ils représentent pour le développement cognitif de leur progéniture, les écrans sont sources de tension.

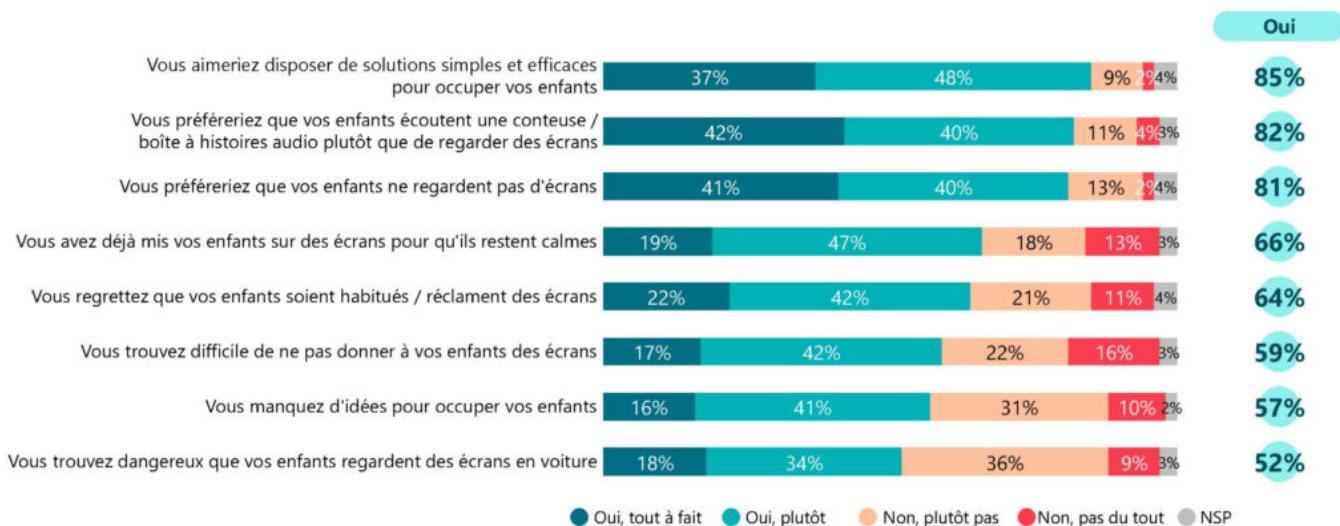
Ecrit par le 20 février 2026

Avec des enfants désormais habitués voire dépendants dès le plus jeune âge aux écrans, les parents se voient dans l'impossibilité de les en priver et se retrouvent dans des situations difficiles : 28% avouent qu'il leur arrive de craquer parce qu'en voiture ou dans le train, leurs enfants piquent des crises pour pouvoir utiliser un smartphone ou une tablette ou encore à cause du volume sonore des vidéos et autres jeux consommés sur ces écrans. Les parents se montrent demandeurs d'alternatives : 85% aimeraient disposer de solutions simples et efficaces pour occuper leurs enfants à cette occasion.

## “ Les opinions vis-à-vis des occupations des enfants durant les trajets



Q. Diriez-vous que, lors des longs trajets sur la route des vacances... ?



“opinionway pour tonies”

25

**84% des parents déclarent que leurs enfants seront exposés cet été aux écrans à au moins une occasion**

Deux types de situations expliquent ce phénomène :

- L'absence de vacances des parents : 52% des sondés nous disent que leurs enfants seront amenés à visionner des écrans en journée, parce qu'eux-mêmes travailleront et qu'ils ne pourront pas s'en occuper.
- L'envie des parents de profiter de leurs propres vacances : 49% conviennent qu'ils laisseront leurs enfants regarder la télévision ou jouer avec leurs téléphones parce qu'il s'agira pour eux du seul moyen de pouvoir profiter, eux aussi, de leurs vacances. Dès lors, un parent sur quatre autorisera son enfant à regarder des dessins animés ou jouer à la console à la plage (25%).

Ecrit par le 20 février 2026

## 81% des parents plébiscitent pourtant d'autres alternatives

Pourtant, tous s'accordent à dire que des alternatives de qualité existent. Les livres, bien sûr, approuvés par 90% des parents interrogés, mais également les conteuses que plébiscitent 81% des interviewés.

- 87% des parents de 3-5 ans estiment que les boîtes à histoires constituent une bonne solution pour remplacer les écrans pendant les vacances, mais ils sont aussi 79% parmi les parents de 6-10 ans.
- Les possesseurs de conteuses sont unanimement en faveur de cette solution : 96% trouvent qu'il s'agit d'une bonne alternative aux écrans pendant l'été. Ils déclarent même que leurs enfants sont demandeurs : 74% affirment qu'ils apprécient écouter les histoires de leur conteuse.

## La Ville de Sorgues met les chorales à l'honneur

Ecrit par le 20 février 2026



Toute l'année, les élèves sorguais du CP au CM2 travaillent avec l'aide de leurs professeurs et des intervenants de l'École municipale de Musique et de Danse (EMMD) pour présenter les spectacles 'Écoles en Chœur' qui met le chant et les chorales à l'honneur.

Les enfants de l'école Sévigné vous donnent donc rendez-vous les lundi 13 et mardi 14 mai à 19h, et ceux des écoles Maillaude, Jean Jaurès, Frédéric Mistral, Elsa Triolet, Marie Rivier et Becassières se succéderont lors de huit soirées du mardi 21 au vendredi 31 mai à 19h. Lors de ces spectacles, les classes de 6<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> CHAM ainsi que des ensembles de l'école de musique accompagneront les chants des enfants.

**Lundi 13 et mardi 14 mai. 19h. Gratuit sur réservation au 04 86 19 90 90. Pôle culturel Camille Claudel. 285 Avenue d'Avignon. Sorgues.**

**Du mardi 21 au vendredi 31 mai. 19h. Entrée libre. Salle des fêtes. 231 Avenue Pablo Picasso. Sorgues.**

Ecrit par le 20 février 2026

# Carpentras : le spectacle pour enfants 'Quelle histoire' ce vendredi 26 avril au Cabaret



Le spectacle « Quelle histoire » se produira ce vendredi 26 avril à la salle de spectacle le Cabaret, à Carpentras, à 20h30. Une mise en scène qui relate le récit d'un groupe d'enfants qui se déguise et joue à inventer une histoire qui prend vie.

Dans cette histoire si particulière, les protagonistes croisent leurs princesses et super héros préférés. Un imaginaire dans lequel les interprètes inventent des personnages comme le commandant « C.U.S.H » (commandant de l'union des super héros), la pétillante « Mangachette », un mélange de personnage manga et de fée Clochette ou encore la princesse « Sibella » à la voix angélique qui devront se méfier du méchant « Tigror. »

Des chansons, de la danse, de la comédie, les personnages préférés des enfants. Voilà tout le programme de cette pièce qui a été conçue pour le public le plus jeune et leurs parents. Les tarifs vont de 7€ à 12€.

Ecrit par le 20 février 2026

**Infos pratiques : « Quelle Histoire ». Vendredi 26 avril, 18h30. Salle Le Cabaret, Parking Saint-Labre, Carpentras. [Billetterie en ligne](#). Tel : 04.90.60.84.00**

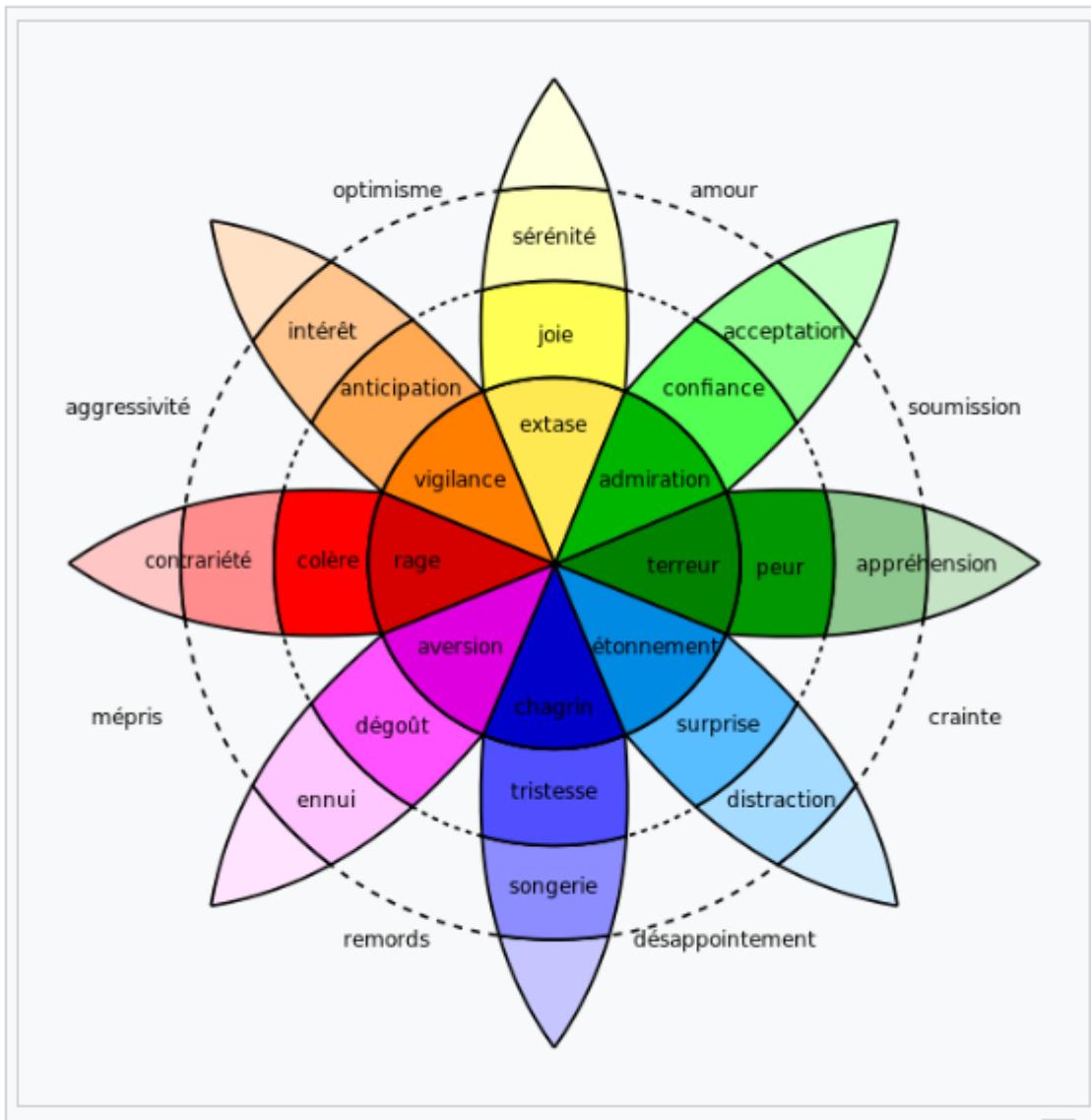
## Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?



*Conscience pleine ou pleine conscience ?*

Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interroge [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »... Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Ecrit par le 20 février 2026



### Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?

Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère...).

### Le prisme de lecture ?

«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Ecrit par le 20 février 2026

## Si ce sujet vous intéresse,

Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2<sup>e</sup> édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.



*Tapas y Plumas*  
 Atelier écriture & détente

### Tapas y plumas - Ecriture & Détente

Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations [ici](#).

### Feel good, Cultivons la joie

Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations [ici](#).

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité [ici](#). Et celles de nos enfants [ici](#). Ou encore la pratique de la pleine conscience [ici](#).

Ecrit par le 20 février 2026



*Feel Good*  
Gestion des  
émotions

Cultivons  
la JOIE

Le 9 juin à 10h



## Cavaillon : mise en place des selfs dans toutes les écoles élémentaires de la ville

Ecrit par le 20 février 2026



**La Ville de Cavaillon qui avait pris l'initiative d'installer des selfs en 2022 dans trois écoles élémentaires de la commune a décidé d'élargir l'expérience sur toutes ses écoles élémentaires à partir du lundi 18 mars. Un moyen efficace de lutter contre le gaspillage alimentaire et qui devrait permettre de favoriser l'autonomie des enfants.**

La Ville de Cavaillon continue de s'engager pour l'innovation et la jeunesse. En 2022, trois écoles élémentaires de la commune avaient été choisies pour la mise en place de selfs à titre expérimental dans les cantines des établissements. Des équipements spécifiques qui permettent aux enfants de devenir « acteurs » de leurs repas en choisissant entre deux entrées et deux desserts proposés dans un espace prédéfini (salad'bar).

Un concept conçu pour donner le choix aux élèves, les impliquer et leur donner une meilleure autonomie en tout point. Ces nouveaux selfs donnent la possibilité aux enfants de participer au débarrassage de leur plateaux et d'avoir un premier contact avec le tri sélectif. L'idée est de les inciter à prendre l'habitude de trier leurs déchets en mettant en place des tables de tri qui séparent les biodéchets et les transforment en compost.

### Des selfs dans toutes les écoles dès ce mois de mars

Ecrit par le 20 février 2026

Il s'avère que cette idée a eu du succès puisque la Ville de Cavaillon a pris la décision d'étendre les selfs aux huit écoles élémentaires de la commune à partir du 18 mars. Un aménagement global qui a couté 145 676 euros et qui entre dans la volonté de la ville de développer les équipements dans les établissements scolaires.

Le mardi 19 mars, à l'heure du repas, a eu lieu l'inauguration de ces nouveaux espaces avec un déjeuner à la cantine de l'école élémentaire Charles de Gaulle, qui vient de bénéficier de ce nouveau agencement.



©Ville de Cavaillon

## Les Rencontres du Sud 24 : une matinée dédiée aux enfants au Capitole

Ecrit par le 20 février 2026



Le festival cinématographique Les Rencontres du Sud, qui a lieu du lundi 18 au samedi 23 mars à Avignon, rend hommage à Disney qui a fêté ses 100 ans en 2023, en lui dédiant une matinée 'Ciné Pitchoun' ce samedi 23 mars au cinéma [Capitole MyCinewest](#) au Pontet.

Les enfants pourront choisir leur séance de cinéma parmi huit films cultes proposés. La Reine des neiges, Winnie l'Ourson, Ratatouille, Cars, ou encore La Petite Sirène, il y en aura pour tous les goûts. Les enfants sont invités à venir déguisés en leur personnage Disney préféré. Des animations seront organisées et de nombreux cadeaux seront à gagner.

Pour l'occasion, la place sont au prix de 6€. Pour réserver, [cliquez ici](#).

**Samedi 23 mars. 9h30. 161 Avenue de Saint-Tronquet. Le Pontet.**

[Les Rencontres du Sud, « un passage incontournable en début d'année »](#)

Ecrit par le 20 février 2026

# « Petit, est-ce que tu manges toute l'avoine que tu gagnes ? »



**Allez comprendre. Alors qu'ils exercent une activité qui nous ait totalement indispensable, qu'une majorité de français aime et soutient cette profession, les agriculteurs n'ont pas la considération qu'ils méritent, et en particulier économique. On parle même de déclassement social. Comme bien d'autres territoires, le Vaucluse est concerné par cette crise qui dure et qui ne semble jamais trouver de solutions.**

On a tous des racines dans le monde agricole, et je n'y fais pas exception. Mon grand-père paternel était un éleveur et l'un de mes fils et sa compagne sont agriculteurs. D'ailleurs, il préfère qu'on l'appelle « paysan ». Autrefois péjorative, cette terminologie claque aujourd'hui comme une revendication : le respect du terroir avant tout.

## « On aura toujours besoin d'agriculteurs pour nourrir les hommes »

Alors qu'il n'était encore qu'un jeune enfant, mon fils se vit poser la question par son arrière-grand-père : « qu'est-ce que tu veux faire comme métier plus tard ? ». Sans hésiter, il lâcha : « agriculteur ! ». On ne saurait avoir fait meilleur plaisir à cet aïeul qui voyait là une filiation salvatrice après deux

Ecrit par le 20 février 2026

générations d'égarement. Le grand-père ne s'empêcha pas de poursuivre, affirmant avec conviction : « Tu as raison on aura toujours besoin d'agriculteurs pour nourrir les hommes ». La sagesse de ceux qui ont travaillé dur ne s'est malheureusement pas vérifiée ou en tout cas pas de la manière dont ils l'entendaient.

“En fait, il ne faut pas chercher bien loin les causes de la crise du monde agricole : on s'est éloigné du bon sens.”

### **L'avoine que gagnent aujourd'hui nos agriculteurs est loin de les nourrir totalement**

A un autre moment, alors que j'étais derrière mon ordinateur, pendant des vacances à la ferme, ce même grand-père, étonné que je travaille pendant mes congés, m'interrogea : « dis-moi, est-ce que tu manges toute l'avoine que tu gagnes ? Cette question, qui à l'époque m'avait beaucoup interpellé, résonne maintenant différemment. En effet, l'avoine que gagne aujourd'hui nos agriculteurs est loin de les nourrir totalement, c'est même eux qui en ont la plus petite part. En fait, il ne faut pas chercher bien loin les causes de la crise du monde agricole : on s'est éloigné du bon sens. Les agriculteurs comme d'autres métiers d'ailleurs, se trouvent à ne pas être du bon côté du manche alors que sans eux les industries agroalimentaires, les intermédiaires, la distribution ne sauraient exister. Un rapport de force qui serait juste et nécessaire de rééquilibrer.

Souvenons-nous, il n'y a pas si longtemps l'agriculture française était un des fleurons de notre économie nationale, un ambassadeur de notre excellence en matière alimentaire. Un secteur qui assurait à la France une balance commerciale excédentaire. Mais où avons-nous merdé ? Il est urgent que le bon sens conduise les décisions et les organisations mises en place. Le bon sens paysan évidemment, comme tous les grands-pères du monde sauraient avoir.

## **Cyber Harcèlement, Comment couper court à cette délictueuse pratique**

Ecrit par le 20 février 2026



**Le harcèlement via internet (mails, réseaux sociaux...) est appelé cyberharcèlement. Il s'agit d'un délit: Acte interdit par la loi et puni d'une amende et/ou d'une peine d'emprisonnement inférieure à 10 ans. Si vous êtes victime de ce type de harcèlement, vous pouvez demander le retrait des publications à leur auteur ou au responsable du support électronique. Vous pouvez aussi faire un signalement en ligne à la police ou à la gendarmerie ou porter plainte. Ce délit est sanctionné par des peines d'amendes et/ou de prison. Les sanctions sont plus graves si la victime a moins de 15 ans.**

Ecrit par le 20 février 2026



## LES VIOLENCES SUBIES EN LIGNE

**93%**

des victimes déclarent avoir subi insultes et menaces

**1 sur 2**

c'est le nombre de victimes qui rapportent des diffusions de contenu intime ou dégradant

Des hommes sont impliqués dans la perpétration des cyberviolences dans

**74%**  
des cas



@VsCyberH  
#EnquêteCyberviolences

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

### De quoi s'agit-il ?

Le harcèlement est le fait de tenir des propos ou d'avoir des comportements répétés ayant pour but ou effet une dégradation des conditions de vie de la victime. Cela se traduit par une dégradation de la santé physique ou mentale de la personne harcelée (anxiété, maux de ventre....) C'est la fréquence des propos et leur teneur insultante, obscène ou menaçante qui constitue le harcèlement. Les propos en cause

Ecrit par le 20 février 2026

peuvent être des commentaires d'internautes, des vidéos, des montages d'images, des messages sur des forums... Le harcèlement en ligne est puni que les échanges soient publics (sur un forum par exemple) ou privés (entre amis sur un réseau social). À savoir, le [harcèlement scolaire](#) fait l'objet d'une répression spécifique.

### **Qui est responsable ?**

Les premiers responsables en cas de harcèlement en ligne sont les auteurs des propos en cause. La responsabilité des intermédiaires relèvent de règles spécifiques. Ces intermédiaires techniques peuvent être les hébergeurs qui stockent des contenus rédigés et réalisés par des tiers (hébergeurs d'un réseau social, d'un forum, d'un jeu en ligne, d'un blog) ou les fournisseurs d'accès offrant une simple connexion au réseau internet.

Ecrit par le 20 février 2026



## LES VICTIMES DE CYBERVIOLENCES SONT CULPABILISÉES

**36%**  
des victimes rapportent avoir été culpabilisées par leur entourage ou des professionnel·les



Ce chiffre s'élève à **69%** pour les victimes de diffusion de contenu intime ou dégradant

@VsCyberH  
#EnquêteCyberviolences

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, «Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes», Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

### Un intermédiaire ne sera responsable que :

s'il a eu connaissance des messages publiés, et s'il n'a pas agi rapidement pour faire retirer ces messages dès qu'il en a eu connaissance.

### Demander le retrait des contenus

Ecrit par le 20 février 2026

La victime peut agir directement auprès des intermédiaires en cas de cyberharcèlement. Cette démarche n'est pas une plainte officielle. Par exemple, auprès des responsables d'un forum ou d'un réseau social.



## LES CYBERVIOLENCES SE RÉPERCUTENT DANS L'ESPACE TANGIBLE



**Pour  
72% des victimes  
les violences se sont  
poursuivies en présentiel**

**1 sur 5**  
rapporte un vécu de  
violences physiques et/ou  
sexuelles accompagnant  
les cyberviolences

@VsCyberH  
**#EnquêteCyberviolences**

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

### Les réseaux sociaux ou les hébergeurs de vidéos

permettent également de demander le retrait de tel ou tel contenu au nom du respect des personnes.

Ecrit par le 20 février 2026

Cependant, leurs conditions de retrait dépendent de leurs propres critères et non des lois françaises. Sur les forums, les messages jugés obscènes ou menaçants peuvent être signalés aux responsables. Les réseaux sociaux permettent également de bloquer une personne, c'est-à-dire d'empêcher toute mise en contact.

**Vous pouvez alerter les directement les responsables des réseaux sociaux :**

Signaler un comportement inapproprié sur [Twitter](#), un comportement abusif sur [Facebook](#), également sur [Instagram](#), un abus ou un problème de sécurité sur [Snapchat](#), un comportement abusif sur [TikTok](#).

Ecrit par le 20 février 2026



# LES CYBERVIOLENCES SE RÉPÈTENT ET S'INSCRIVENT DANS LA DURÉE

**93%**  
des victimes déclarent avoir subi plusieurs situations de cyberviolence



Les violences ont duré plus d'un mois dans **49%** des cas  
Plus d'un an dans **25%** des cas

@VsCyberH  
#EnquêteCyberviolences

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

## Que faire en cas d'urgence ?

Si vous êtes victime de cyberharcèlement et que votre situation nécessite une intervention urgente des forces de l'ordre, vous pouvez alerter la police ou la gendarmerie.

## Signaler les contenus à la police ou à la gendarmerie

Ecrit par le 20 février 2026

Le site PHAROS: PHAROS : Plateforme d'Harmonisation, d'Analyse, de Recouplement et d'Orientation des Signalements, géré par des policiers et gendarmes spécialisés, permet de signaler les contenus illicites se trouvant sur internet. Vous pouvez faire un signalement même si vous êtes mineur.



## CYBERVIOLENCES : UN PARCOURS JUDICIAIRE DIFFICILE

**70%** des plaintes n'ont donné lieu à aucune poursuite

**1 tiers** des victimes se sont vues refuser le dépôt de plainte



Les victimes issues d'une minorité religieuse ont **4 fois** plus de risques de ne pas pouvoir porter plainte en raison d'un mauvais accueil

@VsCyberH  
#EnquêteCyberviolences

SOURCE : Féministes contre le cyber harcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

Les réseaux sociaux ont souvent leurs propres dispositifs de signalement.

Ecrit par le 20 février 2026

Ils évoluent en fonction des conditions générales de vente de la société-mère et non en fonction des lois françaises. Vous pouvez néanmoins [demander le retrait des contenus illégaux](#) à leur auteur ou à l'hébergeur du site. Contacter la police ou gendarmerie par messagerie instantanée

**Si vous êtes victime ou témoin d'une situation de cyber harcèlement,** vous pouvez contacter la police ou gendarmerie par messagerie instantanée. Une messagerie instantanée (chat) vous permet de dialoguer avec un fonctionnaire de police ou un militaire de la gendarmerie. À tout moment, l'historique de discussion pourra être effacé de votre ordinateur, téléphone portable ou tablette. [Signaler un cyber harcèlement \(harcèlement sur internet\)](#)

Ecrit par le 20 février 2026



# LES VICTIMES DE CYBERVIOLENCES SONT MAL INFORMÉES

**81%**  
se déclarent  
mal informées  
sur les plate-  
formes d'aide,  
dont  
**92%**  
des moins  
de 25 ans



**69%**  
des victimes  
déclarent  
ne pas avoir  
su comment  
réagir face  
aux cyber-  
violences

@VsCyberH  
#EnquêteCyberviolences

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

**Sans attendre l'enquête de police ou de gendarmerie,**  
la victime peut collecter elle-même les preuves de son harcèlement notamment par le biais de captures d'écran. Il est possible de faire appel à un commissaire de justice (anciennement huissier de justice et commissaire-priseur judiciaire) pour réaliser ces captures. Ces pièces pourront être utilisées lors du procès.

Ecrit par le 20 février 2026

## Où s'adresser ?

Commissaire de justice (anciennement huissier de justice et commissaire-priseur judiciaire). La victime peut porter plainte contre le ou les auteurs du harcèlement. Un mineur peut se rendre seul au commissariat ou à la gendarmerie et signaler les faits. Mais il ne peut pas se constituer partie civile lui-même en vue de demander des dommages et intérêts, ses parents doivent le faire en son nom. Si la victime ne connaît pas les véritables identités du ou des auteurs, elle peut porter plainte contre X. Les intermédiaires techniques doivent permettre à la justice d'identifier le ou les auteurs des contenus en cause.

Ecrit par le 20 février 2026



## QUI SONT LES VICTIMES DE CYBERVIOLENCES ?



SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le viscé des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.

### À savoir

La plainte électronique pour harcèlement moral et sexuel à caractère discriminatoire sur internet doit être déposée devant le tribunal judiciaire de Paris, lorsque les faits ont été commis sur l'ensemble du territoire.

Ecrit par le 20 février 2026

## Les peines encourues

Si la victime a plus de 15 ans, 2 ans de prison et 30 000€ d'amende. Si la victime a moins de 15 ans, la peine maximale est porté à 3 ans de prison et 45 000€ d'amende. Textes de loi et références [ici](#). Sources [InfoDroits](#).



# LES VICTIMES DE CYBERVIOLENCES EN SITUATION DE HANDICAP

**Déclarent**  
**2 fois**  
plus souvent  
que les  
victimes valides  
un impact fort  
des violences  
sur leur santé  
physique



Les  
cyberviolences  
ont **6 fois**  
plus de risques  
d'avoir de  
lourdes  
conséquences  
sur leurs études

@VsCyberH  
**#EnquêteCyberviolences**

SOURCE : Féministes contre le cyberharcèlement, « Cyberviolence et cyberharcèlement : le vécu des victimes », Novembre 2022, enquête conduite par IPSOS auprès de 216 victimes de cyberviolences âgées de 16 ans à 60 ans ou plus.