



Association de lutte contre  
les cyberviolences sexistes

## Catalogue de formation

---

Ce catalogue présente notre offre pour l'année 2023. Nous vous proposons plusieurs types de formations :

Formation en distanciel

- Sensibilisation à l'autodéfense et à l'hygiène numérique (1/2 journée)

Formations en présentiel

- Introduction contre la surveillance dans les violences conjugales (1 jour)
- Une vue d'ensemble des cyberviolences (2 jours)

Echap est un organisme de formation enregistré sous le n°76311158631.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Renseignements et inscriptions : [contact@echap.eu.org](mailto:contact@echap.eu.org)  
[echap.eu.org](http://echap.eu.org)

# Sensibilisation à l'autodéfense et à l'hygiène numérique



## Objectif général

Cette formation courte permet d'appréhender rapidement les outils du quotidien en développant une hygiène numérique en autonomie.

## Objectifs opérationnels

- Définir les outils utilisés
- Autonomie sur ses appareils
- Déterminer les menaces et conséquences

## Modules de formation

Introduction générale au numérique	Présentation générale des outils (qu'est-ce qu'un navigateur, une application, un appareil, un système d'exploitation, un compte cloud, etc)
Se déconnecter de son ex	- Importance de la déconnexion - Lister mes comptes et appareils - Sécuriser mes comptes et appareils
Les réseaux sociaux	- Fonctionnalités globales - Sécuriser ses comptes - Se protéger du harcèlement

## Public

Professionnel·le·s travaillant auprès de victimes de violences conjugales et familiales et souhaitant développer une stratégie par rapport à la surveillance numérique.

Aucune connaissance technique spécifique n'est requise.

La formation est limitée à 12 personnes.

## Durée, lieu

Une demi-journée via la plateforme en ligne Big Blue Button.

## Coût

La formation est de 100€ par personne.

Si le coût pose un problème à votre structure, n'hésitez pas à nous contacter pour essayer de trouver des solutions ensemble.

# Introduction contre la surveillance dans les violences conjugales



## Objectif général

Cette formation courte permet d'appréhender la question des cyber-violences avec la proposition d'une méthode pour soutenir les victimes et des conseils pratiques sur la sécurisation des réseaux sociaux et des téléphones.

## Objectifs opérationnels

- Comprendre les outils utilisés et la question des cyber-violences
- Définir une approche pour soutenir les victimes
- Sécuriser les réseaux sociaux et les téléphones

## Modules de formation

Introduction générale au numérique	Présentation générale des outils (qu'est-ce qu'un navigateur, une application, un appareil, un système d'exploitation, un compte cloud, etc)
Cartographier les menaces	- Analyser ma situation actuelle (avant le départ, pendant, après) - Lister mes informations visibles publiquement - Lister mes comptes et équipements
Se déconnecter de son ex	- Importance de la déconnexion - Lister mes comptes et appareils - Sécuriser mes comptes et appareils
Les réseaux sociaux	- Fonctionnalités globales - Sécuriser ses comptes - Se protéger du harcèlement
Reprendre le contrôle de son smartphone	- Les bons gestes avec son nouvel appareil - Les conséquences des changements

## Public

Professionnel·le·s travaillant auprès de victimes de violences conjugales et familiales et souhaitant développer une stratégie par rapport à la surveillance numérique.

Aucune connaissance technique spécifique n'est requise.

La formation est limitée à 12 personnes.

## Durée, lieu

Cette formation dure une journée et sera effectuée à Toulouse ou à Nantes.

## Coût

La formation est de 200€ par personne.

Si le coût pose un problème à votre structure, n'hésitez pas à nous contacter pour essayer de trouver des solutions ensemble.

# Une vue d'ensemble des cyberviolences



## Objectif général

Cette formation courte permet d'appréhender rapidement les outils du quotidien en développant une hygiène numérique en autonomie.

## Objectifs opérationnels

- Définir les outils utilisés
- Autonomie sur ses appareils
- Déterminer les menaces et conséquences

## Modules de formation

Introduction générale au numérique	Présentation générale des outils (qu'est-ce qu'un navigateur, une application, un appareil, un système d'exploitation, un compte cloud, etc)
Cartographier les menaces	- Analyser ma situation actuelle (avant le départ, pendant, après) - Lister mes informations visibles publiquement - Lister mes comptes et équipements
Se déconnecter de son ex	- Importance de la déconnexion - Lister mes comptes et appareils - Sécuriser mes comptes et appareils
Les réseaux sociaux	- Fonctionnalités globales - Sécuriser ses comptes - Se protéger du harcèlement
Reprendre le contrôle de son smartphone	- Les bons gestes avec son nouvel appareil - Les conséquences des changements
Communiquer de façon sécurisée avec les victimes	- De vive voix par téléphone - Par SMS - Par email - Sur les réseaux sociaux - Avec des applis de chat

## Public

Professionnel·le·s travaillant auprès de victimes de violences conjugales et familiales et souhaitant développer une stratégie par rapport à la surveillance numérique.

Aucune connaissance technique spécifique n'est requise.

La formation est limitée à 12 personnes.

## Durée, lieu

Cette formation dure 2 jours et sera effectuée à Toulouse ou à Nantes.

## Coût

La formation est de 400€ par personne.

Si le coût pose un problème à votre structure, n'hésitez pas à nous contacter pour essayer de trouver des solutions ensemble.

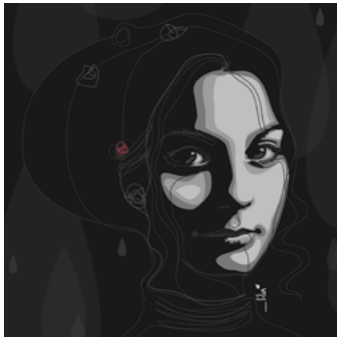
## Détails supplémentaires



### Méthodes, moyens pédagogiques, retours

Cette formation repose sur des outils d'éducation populaire, c'est-à-dire du partage d'expérience vécue, des mises en situation dans les différents modules ainsi que des savoirs théoriques.

Elle se conclut par un tour de table sur les ressentis des participant·e·s et un questionnaire d'évaluation de celle-ci sera proposé par la suite.



### Formateurices

Lila travaille dans le domaine de l'illustration et du graphisme et est aussi impliquée dans des milieux militants féministes et hacktivistes.

Étienne est chercheur en sécurité informatique et militant. Il travaille avec des ONG sur l'analyse d'attaques numériques contre la société civile.



### Calendrier

Le calendrier des formations va évoluer au cours de l'année en fonction des demandes et de la situation sanitaire. N'hésitez pas à nous contacter pour nous demander plus d'informations.

### Lieux

Les formations en présentiel sont effectuées à Toulouse et à Nantes et nécessiteront un nombre minimum de participant·e·s pour être confirmées. Sur demande, nous pouvons effectuer ces formations dans une autre région, le coût par personne reflètera alors les frais de déplacement et les frais annexes.

### Formations à la carte

Nous proposons également des formations à la carte dont la durée et le format peuvent être adaptés en fonction des besoins. Nous proposons par exemple deux modules optionnels sur les mots de passe et sur les logiciels espions (stalkerwares).

Renseignements et inscriptions : [contact@echap.eu.org](mailto:contact@echap.eu.org)

[echap.eu.org](http://echap.eu.org)