

F1 — Survivre au Slutshaming

Sortir du silence · Reprendre le récit

Formation autonome — porte d'entrée du Programme

Public cible	Femmes victimes de campagnes de dénigrement en ligne, ou souhaitant s'en prémunir
Durée	1 journée (6h effectives) ou 2 demi-journées
Format	Distanciel (modules compatibles) · Présentiel en cours de construction
Groupe	6 à 12 participantes
Prérequis	Aucun — formation autonome
Label	Attestation de compétences Luméris — formation d'entrée

Objectifs

- Nommer le mécanisme systémique du slutshaming — sans normaliser, sans minimiser, sans retourner la honte contre soi.
- Mettre en place les premières actions de protection et de documentation dans les 48h suivant une attaque.
- Identifier les outils numériques de filtrage et de protection de la présence en ligne.
- Connaître ses droits et les recours disponibles (harcèlement, diffamation, NCII, doxing).
- Distinguer ce qui a été attaqué (l'image, le récit imposé) de ce qui ne peut pas être pris (l'identité, les valeurs).

Contenu — 4 modules

- Module 0 — Comprendre l'attaque : lecture systémique, pourquoi vous, pourquoi maintenant
- Module 1 — Protection immédiate : capture de preuves, filtrage, signalement plateforme, contacts d'urgence, surveillance des contenus intimes (publics et privés)
- Module 2 — Reconstruction identitaire : distinguer l'image attaquée de l'identité réelle
- Module 3 — Cadre légal : droits et recours (plainte pénale, Arcom, 3018, référé judiciaire)
- Atelier final — Reprendre le récit : identification de la première action concrète dans les 7 jours

Ce que cette formation n'est pas

F1 ne remplace pas un suivi psychologique. Elle ne constitue pas un avis juridique. Elle ne promet pas l'effacement de l'attaque. Elle donne des outils, une lecture du système, et un espace de reconstruction.