

تقديم

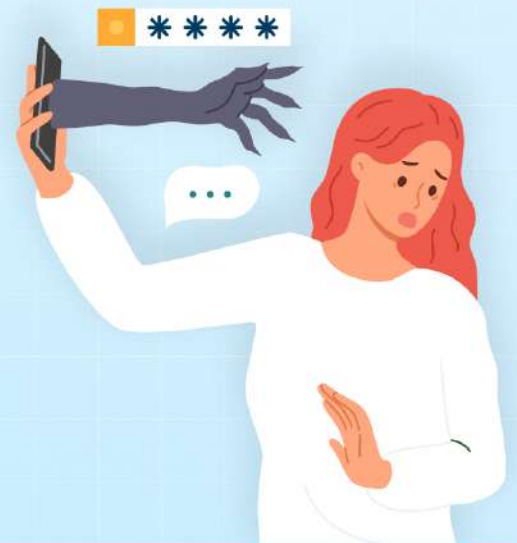
أصوات نساء” هي مجموعة نسوية تونسية تؤمن بقوة التنظيم الجماعي في مواجهة منظومة التمييز والقمع، وتدعم بشكل متواصل نضالات النساء من أجل تحقيق المساواة والعدالة الاجتماعية

أصوات نساء
ASWAT NISSA



نشتغل على خلق فضاءات آمنة للنساء، والدفاع على حقوقهن، وتطوير أدوات تساعدن على الحماية والتمكين

وكيف الفضاء الواقعي يمثل خطر على النساء، الفضاء الرقمي زادة ولاّ اليوم من أخطر الفضاءات اللي تتعرض فيه النساء للعنف، بالخصوص مع انتشار حملات التشويه، الابتزاز، التهديد، اختراق الخصوصية، والتحرش الإلكتروني. العنف الرقمي يخلف أضرار نفسية، اجتماعية ومهنية كبيرة، ويوصل في بعض الأحيان حتى للعنف الواقعي



تقديم

على هذا الأساس أعدنا هذا التولكيت اللي يهدف قبل كل شيء إلى التحسيس بخطورة العنف الرقمي، وتقديم جملة من الإرشادات العملية اللي تنجم تساعد النساء، والناس الكل، باش يحميو رواحهم ويتعاملو بنجاعة مع الوضعيات الخطرة على الإنترنت .

التولكيت هذا زادة هو أداة توجيهية واضحة: يفسر المفاهيم الأساسية، يعطي طرق حماية بسيطة وفعّالة، ويقدم خطوات عملية للتصرف وقت التعرض للعنف أو وقت نشوفو عنف موجه ضد ناس آخرين.



الدليل هذا هو إضافة للبحث حول العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي والموجه ضد الشباب الناشطات في الفضاء الجامعي.

اعتمدنا فيه على:



واستبيانات
مع الطلبة والشباب



محادثات
مع باحثات



تجارب
المتعهدات لضحايا
ناجيات من العنف الرقمي

تقديم

حاولنا نجمعو أهم المعلومات وبنيو المحتوى على طريقة استعمال الشباب للإنترنت: شنيا يخوفهم، شنيا يقلقهم وشنيا... يحبو يعرفو والاعتماد على اللغة الدارجة هو باش تكون المعلومة سهلة ماهرة، مباشرة، وقريبة للاستعمال اليومي

مهم زادة نشيرو اللي التكنولوجيا تتطور، والتطبيق ولا المنصة اللي نحكيو عليها اليوم تنجم تبدل غدوة. لهذا، خوذ التوصيات العامة وركّز على المنطق وراها أكثر من التفاصيل اللي تتبدل

قبل ما تبدا تقرأ الدليل، مالأحسن تعمل التمرين الصغير هذا



شنية الحاجات اللي تحب تحميها؟

أكثر الأجهزة أو الحسابات اللي تهّمك؟



ومن شنية تحب تحميهم؟

خّم في الوضعيات اللي تعيشها و تستعمل فيها الأجهزة : القهوة، وين تقرأ، الخدمة...



التمرين هذا تنجم تعاودو كل مرة، وهو يعاونك تعطي الأولوية للحاجات اللي تهّمك أنت في الحماية وكان حسيت الموضوع صعب عليك، ابدأ بالساهل واسأل شكون عندو خبرة



ديما نقولو شوية حماية خير من بلاش

شنوا هو العنف الرقمي؟ و كيفاش ينجم يصير؟

العنف الرقمي هو أي شكل من أشكال الإساءة أو التهديد اللي يصير باستعمال التكنولوجيا، ويستهدف خاصة الأقليات على أساس جنسهم، هويتهم، ولا الدور الاجتماعي اللي المجتمع يفرضه عليهم.



العنف هذا ينجم يصير عبر

وسائل التواصل الاجتماعي،



البريد الإلكتروني،



التطبيقات،



المكالمات،



ولا أي وسيلة رقمية



و ينجم يتواصل حتى خارج الفضاء الرقمي

العنف الرقمي يؤثر على أمن و نفسية الضحايا خاترو ينتشر بسرعة ، أي معلومة تتحط على الانترنت صعب تتحصى و المعتدي ينجم يكون مجهول الهوية.

شنوا هو العنف الرقمي؟ و كيفاش ينجم يصير؟

فما برشا طرق تنجم يصير بيها العنف الرقمي و تطور و تكثر الوقت ، أما يبقى قد ما تنوعت الطرق تبقى الهدف هو نفسه

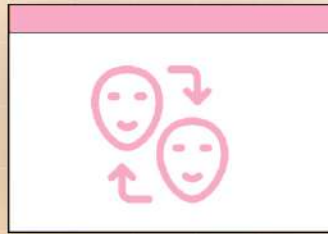
نشر الصور و الفيديوهات الخاصة دون موافقة



نشر أو تهديد بنشر صور أو مقاطع خاصة منغير أخذ الموافقة إذن، غالباً بهدف الانتقام أو الإهانة

الابتزاز الإلكتروني

تهديد بنشر محتوى خاص مقابل مال أو خدمة أو محتوى إضافي



التصاور تنجم تكون حقيقية ولا بتقنيات اللي ، Deepfake كيف التزييف العميق هي تقنية تستعمل الذكاء الاصطناعي بش تركب وجوه بشكل مزيف على تصاور و فيدوات

الملاحقة الرقمية (Cyberstalking)

تتبع أو مراقبة شخص على الإنترنت بطريقة مخيفة و تتعاود



انتحال الهوية

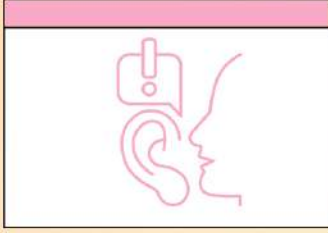
التكلم باسم شخص للخداع أو التشويه أو الإيذاء و هذا الأغلبية يصير بانشاء حساب مزيف Faux Profil



شنوا هو العنف الرقمي؟

التشهير

نشر معلومات أو بيانات شخصية أو إشاعات للإساءة



استقاء المعلومات الشخصية Doxing

جمع و نشر ولا إعادة نشر المعلومات الشخصية من غير أخذ الموافقة من ذلك الشخص بهدف الضرر ، المعلومات هاذي تنجم تكون نومرو تليفون ، عنوان .إلخ



العنف الرقمي الجماعي (FlamBage)

هجمات منسقة من مجموعة على شخص عبر الشبكات



خطاب الكراهية والتحريض

محتوى أو كلام فيه تحقير أو تحريض ضد النساء أو الأقليات

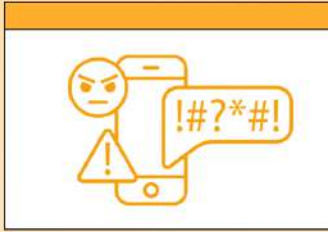


الاستدراج عبر الإنترنت

بناء علاقة مع شخص (غالباً قاصر) لاستغلاله جنسياً

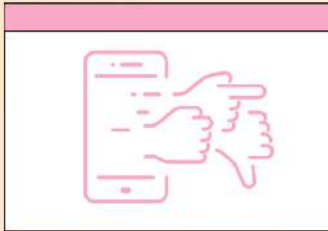


شنوا هو العنف الرقمي؟



التجسس والاختراق

دخول أو مراقبة أجهزة أو حسابات بدون إذن



التممر الإلكتروني

الإهانة أو السخرية أو الهجوم اللفظي عبر الإنترنت



التعري الفاضح cyber flashing

إرسال صور أو محتوى جنسي غير مرغوب فيه عبر الإنترنت



العنف الاقتصادي الرقمي

السيطرة أو السرقة الرقمية للموارد (Compte/carte bancaire ... حساب متع خدمة , المالية أو الحسابات)

كيفاش تحمي روحك و تكون أكثر أمانة على الانترنت ؟

في الجزء هذاي بش نعطيوك نصائح عملية للسلامة الرقمية، الهدف مش إنك تكون محمية 100% خاثر فما حاجات تخرج عن نطاق الحماية خاصة فيما يخص العنف الرقمي، أما الهدف إنك تكون واثقة في هذا الفضاء و فاهمته أكثر.

رد بالك مالتحيل

الهندسة الاجتماعية (Social Engineering / Ingénierie Sociale)

هي أسلوب احتيال يعتمد على التلاعب النفسي بش المتحیل يخلي الضحية تعطيه معلومات سرية كيف

معلومات الحساب،



mot de passe,



ولا حتى معطيات شخصية



ال code de vérification



الحاجة اللي تسهله مبعده عملية الاختراق و غيره . مش لازمه برشا معرفة تقنية، أما يستغل نقاط ضعف متع الإنسان كيف الثقة، الخوف، التسرع، ولا الجهل بالمعلومات.



مثال

متع هندسة اجتماعية
بهدف اختراق حساب

كيفاش تحمي روحك و تكون أكثر أمانة على الانترنت ؟

التصيد (Phishing / Hameçonnage)

هو كي يبعثولك رابط ولا إيميل يشبه لإيميل ولا موقع رسمي (Facebook, Instagram, مالبنك، الجامعة...) ، الهدف منه جمع معلومات سرية و شخصية ولا بعث فيروسات (يكونو الأكثرية في الموقع ولا ملف)



Netflix contre Coronavirus

Dans cette quarantaine, obtenez un compte gratuit!
netflix-usa.net

En raison de la pandémie de Coronavirus dans le monde, Netflix donne un laissez-passer gratuit à sa plate-forme pendant la période d'isolement. Courez sur le site car ça finira vite!

<https://netflix-usa.net/?periode-disolement-libre>

مثال متع موقع متع تصيد

ديما خوذ حذرك و طبق القواعد هاذي

خليك ديما تشك كي يبدا الشخص اللي طالب منك معلومات

← يزرّب فيك

← يخوف فيك

(مثال : انزل على [lien](#) هذا ولا بش تخسي حسابك)

← يكسب عاطفتك (حملة تبرع)

كيفاش تحمي روحك و تكون أكثر أمانة على الانترنت ؟

ثبت في ال lien
و شوف كان فيه اغلاط في الكتيبة
مثلا , [faceb00k.com](https://www.facebook.com) في عوض [facebook.com](https://www.facebook.com)



اعمل بحث على الشركة
ولا الشخص اللي حاطط ال Offre
ولا طالب منك معلومات



ثبت في المعلومات
المعلومات اللي بش تعطياها للشخص ولا الموقع
(متعطيش كلمة السر , code de vérification)



كان معلومات حساسة
مذابيك تحطها في
site [https](https://)



⚠ هذا ما يعينش الي موقع [https](https://) معناها امن

هذوما مواقع ينجمو يعاونوك تثبت فيهم كان الموقع :

يقدم خدمات تحيل :

<https://www.scamadviser.com>

<https://safeweb.norton.com>

فيه فيروسات :

<https://www.virustotal.com/gui/home/url>

احمي حسابك

كلمة سر قوية

كلمة السر لازمها تكون

طويلة (عالأقل 8 حروف)

فيها minuscules فيها majuscules و أرقام و رموز

مش شخصية متحطش نومروك ، اسمك ولا بطاقة التعريف
ولا معلومات مرتبطة بيك أنت

كل حساب تعملو كلمة السر متاعو

(عالأقل كلمة سر الایمیل لازمها تكون مختلفة على كل الحسابات)

تنجم تختار اسم غناية ولا كتاب بش تسهال العملية



و خبيها في مكان آمن (ما تحطهاش في sticker و تلصقها عاللابتوب) 😊
، أحسن مكان تنجم تخبي فيه كلمات السر و حتى تبعثهم بأمان هي
Gestionnaire de mot de passe كيف Bitwarden

Gestionnaire de mot de passe

هي خدمة تخليك تحل حساب تخبي فيه كلمات
السر بطريقة آمنة و وللازمك تتذكر كان كلمة سر
وحدة إلي هي كلمة الحساب هذا



الحساب تنجم تحله من موقع

Application.



، ولا حتى Chrome Extension



احمي حسابك

التحقق بخطوتين L'authentification à deux facteurs

التحقق بخطوتين هي خاصية موجودة في أغلب المنصات متع التواصل الاجتماعي (الجي ميل ، الفيسبوك للواتساب و غيره) و الهدف متاعها هو يثبت من هويتك كي تتصل من جهاز آخر ميعرفوش (مثلا تليفون آخر)

Notification



مثلا يبعثك عالتليفون



Code

فيه

SMS



ولا

فما عدة طرق تختلف في مستوى الحماية أما مالأساسيات تفعلاها .



الأمان



تمشي للاعدادات

بش تفعلاها عادة



تفعيل التحقق بخطوتين (L'authentification à deux facteurs)

و تختار بأنا طريقة تحب تفعلاها



Paramètres et confidentialité



Espace Comptes

Gérez vos expériences partagées et vos paramètres de comptes sur l'ensemble des technologies Meta.

- Informations personnelles
- Mot de passe et sécurité
- Préférences publicitaires
- Vérification

[En voir plus dans l'Espace Comptes](#)



Mot de passe et sécurité

Mot de passe et sécurité

Connexion et récupération

Gérez vos mots de passe, préférences de connexion et méthodes de récupération.

Changer de mot de passe



Authentification à deux facteurs



احمي حسابك

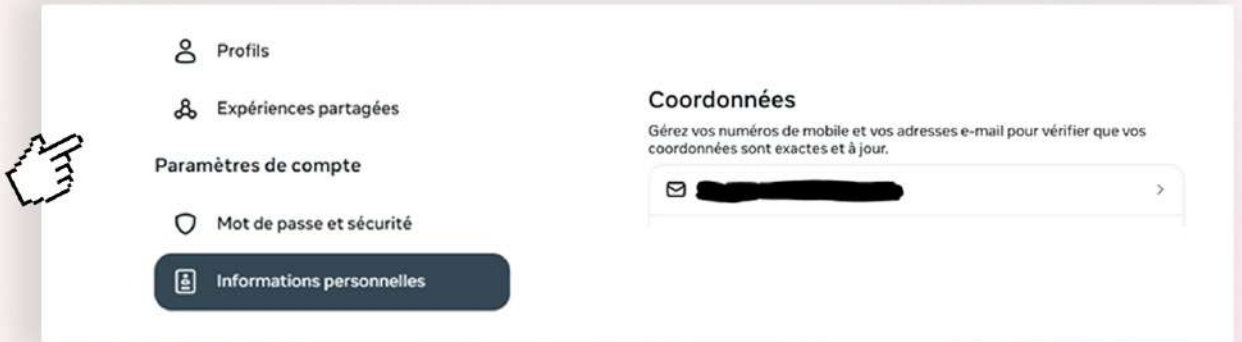
هاذي ليستة فيها كيفاش t'activi

التحقق بخطوتين لكل حساب <https://2fa.directory>

✓ ثبت في الايميل و النومرو المربوطين بحسابك

ساعات نعملو الحساب متاعنا بتليفون و إيميل قدم و ننساوهم ،
الحاجة اللي تنجم تخلي أي شخص عندو منهم يدخل للحساب
متاعك

و عادة تنجم تثبتهم في الاعدادات  و المعلومات الخاصة  و كان فما ايميل ولا نومرو قديم فسخرهم 

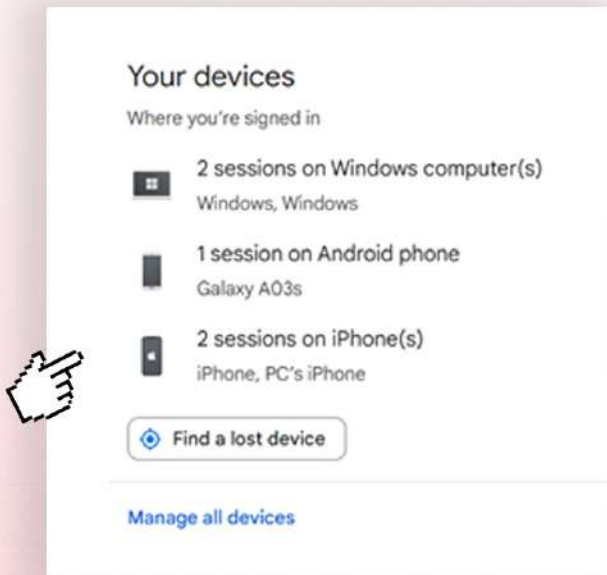


✓ ثبت في الأجهزة المتصلة بحسابك

كي تمشي  **للاعدادات**

sécurité ✓

Appareils connectés ✓



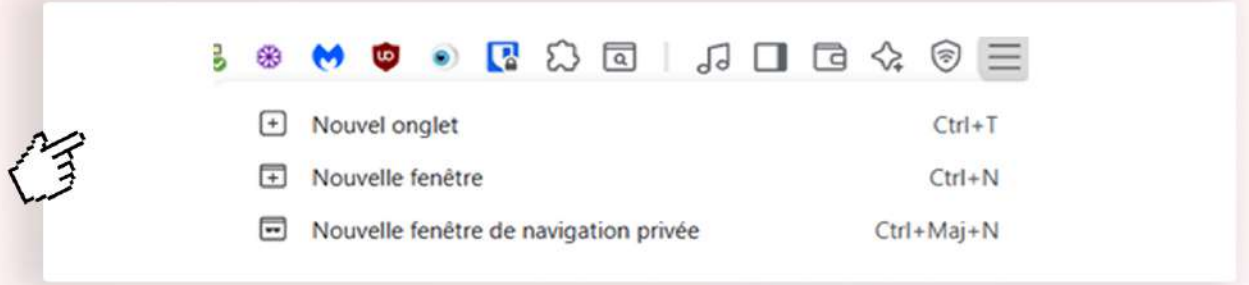
تو تلقى أنواع الأجهزة اللي
ينجمو يدخلو لحسابك (مش
مهم البلاصة مهم نوع الجهاز)
كان فما جهاز متعرفوش نحيه

احمي حسابك

✓ كان تكونكتي من جهاز مش ملكك

(مثلا publnet) كونكتي en mode privé

امشي على يمين المتصفح وانزل nouvelle fenêtre de navigation privée



و دكونكتي دوب متكمل

أما مذاييك ديما تعملها الحاجة هاذي كان للضرورة القصوى

شنية تعمل كان بيراتوك ؟

كان شكيت الي الحساب بيراتوه أما مزلت تنجم تدخله

- ← بدل كلمة السر
- ← ثبت في الأجهزة المتصلة
- ← كان بيراتوك و منجمتش تدخله 🥺 متخافش فما أمل
- ← كل منصة عندها **formulaire** ولا مجموعة من الخطوات تنجم ترجع بيه ال **compte**
- ← عادة ، بيعثولك **Code** ولا **lien de récupération** على الايميل ولا النومرو المربوط بالحساب متاعك
- ← ما تحلش أي رابط مش رسمي ولا مش مالموقع الأصلي (ثبت شكون باعث قبل ما تدخل)



كان اللي بيراتك بدل التليفون و الايميل المربوطين بال **compte** و منجمتش ترجعه بعد ما جريت الخطوات الكل ، عادة يلزمك تبعث تصويرة واضحة متع بطاقة تعريف ولا أي ورقة تعرف بهويتك ⚠️

قبل هذا تنجم تبع الخطوات متع كل منصة



احمي جهازك

أساسيات حماية الجهاز

أول حاجة يلزمك تسكر تليفونك ولا اللابتوب ب **Code**  ولا **mot de passe** 




ديما أعمل **mise à jour** خاتر هذيكا الحاجة اللي بش تحمي جهازك من الهجمات



بش تزيد الحماية مالمهم تشرجي **antivirus** يكون موثوق (و مش لازم يكون **premium** ولا تدفع عليه فلوس)



ثب من التطبيقات و صلحيها

كي تشرجي تطبيقات تأكد مالشركة اللي عاملتهم و شوف ال **reviews** 



زادة مالمهم تشرجيهم كان مال موقع الرسمي و لا **Google play** و **apple store** 



ثب مالتطبيقات الكل اللي عندك عالجهاز نادرا أما فما حالات تلقى عندهم **spyware** 



شمعناها **spyware** ?

هو برنامج الهدف متاعه التجسس و تقييد أحوالك 😞 ، ينجم ياخو المعلومات اللي تكتبها عال **clavier** كيف ما ينجم ياخو **capture d'écran** و انت ما فيالكش التطبيق هذايا ما يظهرش في ال **Accueil** برشا حالات يظهر على أساس تطبيق عنده هدف آخر (مثلا إشراف عائلي) .

احمي جهازك

كيفاش تشك عندك **spyware** ولا أي **virus** في جهازك ؟

- ✔ التليفون يسخن وال **Batterie** توفى فيسع 
- ✔ يجيوك **Notifications** عشوائية 
- ✔ ضو الكاميرا يشعل وحده 
- ✔ ال **3G** يوفى فيسع 
- ✔ الجهاز رزين فجأة بطريقة غريبة 
- ✔ هذوما إشارات تنجم تكون خاثر الجهاز قديم زادة

كان شكيت أعمل **scan** ب **Antivirus** كيف **Malwarebytes** ,
شوف التطبيقات اللي متلشرجيهم 
وكان مازلت شاك.ة أعمل **Formatage** 

ثبت مالمصوحيات / **Permissions**

مالمهم تشوف كل تطبيق عندو **Accès** ،على شنية (على التصاور
ال **Localisation** , الكاميرا و غيره)

في ال **Android** 

امشي للاعدادات **Applications** ← وكل تطبيق شوفلو صلاحياته
زادة فركس في ال **Paramètres** ← على **Applications d'administration**
و شوف كان فما تطبيق متعرفوش

في ال **Iphone** 

امشي للاعدادات ← **Confidentialité**

احمي جهازك

أكتفي **localiser mon appareil**

الخاصية هاذي كي تاكتيفيها تخليك تنجم تتحكم من جهازك عن بعد كي يتسرق ولا يضيع بش تاكتيفيها.



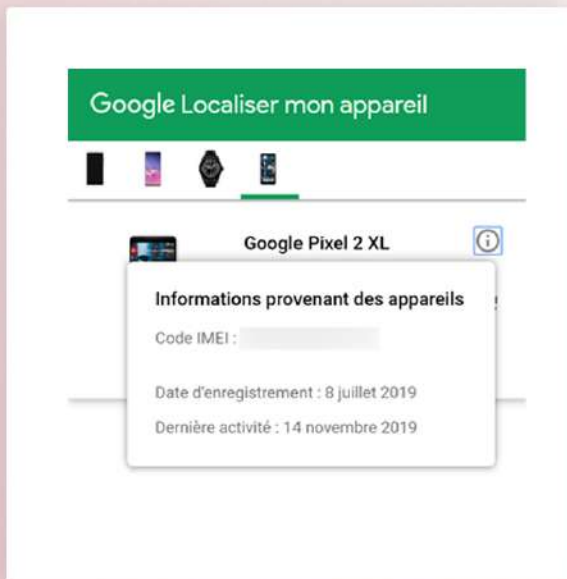
في ال **Android**

امشي للاعدادات **Sécurité** ← **localiser mon appareil**

في ال **iPhone**

امشي للاعدادات ← اكليكي على اسمك ← **Localiser**

و مبعد كي يضيعلك تليفون تمشي ل **cloud.com/find** ← ولا **https://myaccount.google.com/find** ← **your-phone** ← و تدخل للكونت متاعك , تنجم من غادىكا



← تحاول تلقى التليفون و تخليه يسوني

← تسكرو و تحط ميساج بالكشي الي يضيعو يرجعو

← تفسخ المعلومات عن بعد

← تلقى **numéro de série** متاع التليفون

احمي خصوصيتك



الخصوصية هي حق و قدرة الشخص إنه يختار شنية المعلومات اللي يشاركها على الانترنت و عبر مواقع التواصل، تتفرع لبرشا حاجات بداية مالمعلومات اللي تختار تحطهم و المعلومات اللي تلمهم المنصات عليك .

تبع بصمتك الرقمية

البصمة الرقمية هي أي معلومة تحطها ولا تقعد كي تستعمل الانترنت و تشمل التصاور ، الموقع الجغرافي ، نوع الجهاز إلخ.



بش تعرف شنية المعلومات الموجودة عليك ولا تسريت :

- ← اعمل recherche google
- ← حط ايميلك ولا تليفونك على recherche google
- ← كان فما حسابات قديمة ولا زايدة سكرها



كان فما معلومة شخصية حساسة معناها معلومة تعرف بيك ولا رسمية كيف بطاقة تعريف، نومرو باسبورك ولا غيره و تحبها تنتحي كلم صاحب الموقع ولا عبي ال **Formulaire** هذا .

الخصوصية في وسائل التواصل الاجتماعي

اللي نشاركوه على بروفيلتنا ولا مع المنصة مهم و يازم نكون واعيين ات بيه ، يازم نعرفو.

← شكون يشوف **les publications /stories**

مايكيفيش حسابك يكون **Public** ولا **Privé** مالمهم تعرف أناهي المعلومات ،

اللي تبارتيجها مع العموم ، مع صحابك ، مع **Amis proches**

Amies proches

هي خاصة موجودة في بعض المنصات و تخليك تبارتاجي المحتوى مع عدد صغير من صحاب .



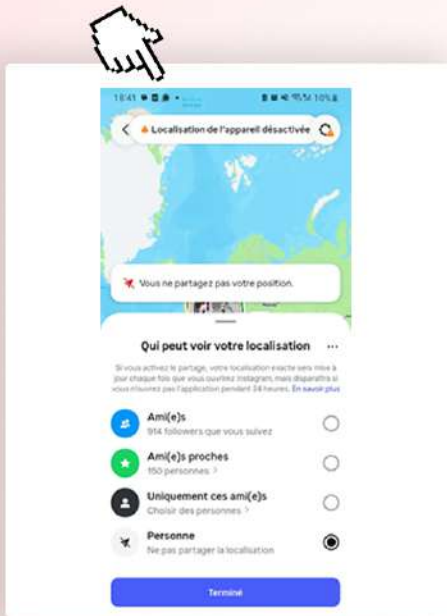
احمي خصوصيتك

الموقع الجغرافي



برشا منصات تخليك تشارك الموقع الحالي متاعك،
حاجة الي هي خطيرة خاصة انو الي يتبعو فيك
ينجمو يعرفو ديما انت وين و وقتاش.

مالمهم إنك تقلل من مشاركة الموقع الجغرافي قد منتج :



↩ ما تستعملش خاصة كيف الخرائط
في انستغرام و سناب شات بطريقة
تشارك موقعك ديما و انت مافيالكش

↩ كي تعطي لل Permission
لل localisation عالتيهون اختار
"Quand vous utilisez l'application"
ولا une seule fois

شوف الخيارات اللي تعطيها المنصة :

كل منصة تعطي خيارات مختلفة و تغيرهم كل
مرة ، مثلا في الفايستوك تتحكم في شكون
يتافيك في التصاور ، في الانستغرام شكون
يشوف ستورياتك و شكون يعمل تعليق ، و هذوما
الخيارات ديما تتبدل مالمهم تعمل غزرة من
وقت لوقت بش تشوف شفا جديد .



امشي للاعدادات ← Confidentialité

احمي خصوصيتك

لتراسل في تطبيقات المواعدة (أو للتعارف عامة) :

اعرف التطبيق اللي تستعملو و شنية اعدادات



الخصوصية فيه ، تطبيق كيف Tinder



يخلي الشخص يبعثك ميساج, مثلا Bumble

انت الي تبعث ، فايستوك تنجم تحدد شكون يبعثك
فالمهم تعرف الحاجات هاذي مالأول .



كان تنجم استعمل
اسم مستعار



مشاركش معلومات خاصة

كيف نومرو تليفونك، وين تسكن... إلخ



متعطيش les comptes لآخرين متاعك

(أقعدو أحكيو في تندر ولا غيرهو حتى تتأكد مع شكون تحكي,
كان تعطي الواتساب ولا الفايسبوك متاعك ينجم إي. تلم عليك
أكثر معلومات) .



كان بش تبعث تصاور خاصة ,متحطش أي حاجة توري هويتك
ولا وين قاعدة وقتها و أي حاجة تحطها عالانترنت متفسخش
(تذكر الي هي معلومات حساسة) .



مايزمكش تحس بالضغط بش تشارك ولا تبارتاجي أي
معلومة ، المكان هذا كيف أي مكان يخضع لمنطق
الرضا و كان حسيت بالقلق في أي لحظة تنجم توقف و
تقول لا و ديما عينك على ال Red flags .



احمي خصوصيتك

استعمل التشفير في اتصالاتك :

التشفير هو طريقة تخلي الرسائل والمكالمات تتبدل لرموز ما يفهمها حدّ، وما تنجم تتقرى كان من الشخص اللي بعث واللي يستقبل .



”التشفير بين الطرفين“ (End-to-End Encryption)

هو نوع خاص من التشفير يحمي المحتوى من أول لحظة يخرج من تليفونك حتى يوصل لتليفون الشخص الآخر. حتى حدّ ما ينجمش يفكّ الشفرة .

النتيجة: المراسلات، الصور، والمكالمات تبقى سرّية بينكم أنتم الزوز .

استعمل تطبيقات مشفرة كيما **Signal** اللي يستعمل تشفير بين الطرفين في كل الرسائل و المكالمات واتساب عندو التشفير هذا، أما **Signal** يوفر أكثر حماية للبيانات الإضافية .



استعمل الرسائل المؤقتة (الرسائل اللي تختفي وحدها بعد وقت قصير) وقت تبعث حاجة حسّاسة (كيما وثائق عمل، صور، أو معلومات خاصة) هكا تقلّل الخطر كان خذاو التليفون .



استعمل **VPN** وقت تستعمل **WIFI** عمومي كي تكون في قهوة، مطار ولا جامعة و تستعمل **WIFI** مفتوح، باش يحمي اتصالك وما يخليش الناس الناس تشوف شنوّة تعمل أو المواقع اللي تزورها.



فما برشا أنواع و تطبيقات متاع **VPN** كيف **Psiphon** ولا **proton vpn** **VPN** = شبكة خاصة مشفرة تربطك بالإنترنت بأمان

تذكّر

التشفير يحمي الرسائل من التجسس، أما ما يمنعش الشخص الآخر يصرّ الشاشة ولا يحتفظ بالمحتوى. خليك ديما واعية بشكون تراسل وبشنوّة تبعث .

كيفاش تتعامل مع العنف الرقمي ؟

شنوا تعمل كان تعرضت للعنف الرقمي ؟

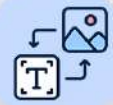
0.1 كيفاش نعرف الي أنا نتعرض للعنف الرقمي ؟

كان تحس بأي قلق ولا اعتداء على حرمتك
و معلوماتك .
كان فما أي تهديد حتى و كان بالقول على
سلامتك ولا على معلوماتك .
كان فما أي ضرر ولا إمكانية ضرر نفسي،
اقتصادي ولا جسدي .
ممکن ترجع تشوف أشكال العنف في
الصفحة...



0.2 خوذ دليل

سوى حيت تشكي ولا لا, مهم يبقى عندك
دليل و ما تسبب حتى شيء إلا و توثقه حتى
و لو كان تفصيل صغير.



خوذ لكل شيء capture مع التاريخ و ال Lien
و ما تهملش حتى أصغر تفصيل (حتى كيتفسخ
الميساج ولا يتنحى البروفايل عاود خوذ Capture).



ما تبدلش ولا تقصّ تصاور ال Capture.



كان بش تعمل Capture لمحادثة خوذا بطريقة
مسترسلة معناها متفلت حتى , message .



سجل ال lien و أسامي الحسابات.



خبي النسخ الأصلية للتصاور في مكان آمن
(ملف عليه كلمة سر) .



كيفاش تتعامل مع العنف الرقمي ؟

شنوا تعمل كان تعرضت للعنف الرقمي ؟

0.3 بلغ و اطلب المساعدة

التبليغ التقني:



التبليغ في المنصات :



المنصات الكُلّ عندها قواعد ، وأبي محتوى ولا حساب يخالفها، ينجم ينتهي وقتيا، ولا يتقفل .



✓ عادة تمشي للبروفيل ولا البوست الللي فيه المشكلة ، تنزل على الثلاث نقاط (...) وتختار "الإبلاغ (Signaler)".

باش يكون التبليغ متاعك فعال

✓ بلّغ بطريقة محددة وواضحة، مثلاً وقت حدّ يعمل حساب باسمك، بلّغ عليه من حسابك الللي فيه اسمك الحقيقي، واطلب من صاحبك يعملوا نفس الشيء.


✓ كثر مالتبليغ و قول لبرشا أشخاص يعملوه .

✓ تبع **les notifications** و حتى كان رفضوا التبليغ خود **capture**


✓ نجم ديما تطلب نصيحة من خطّ المساندة ولا الجمعيات قبل ما تبليغ، باش تكون العملية أدقّ وأسرع .


تتجم زادة تعلم **حضر Block** لللي يعتدي عليك


تحدد شكون يبعثلك ميسجات و الخصوصية متاعك عامة (لائحة الأصدقاء و المحتوى متاعك يكون خاص وقتيا).


التبليغ على واتساب ويب 


رابط التبليغ في فيسبوك 

صفحة المساعدة الرسمية في تليغرام 

رابط مركز المساعدة في إنستغرام 

رابط المساعدة في سناب شات 

رابط التبليغ على تيك توك 

رابط التبليغ على X 

كيفاش تتعامل مع العنف الرقمي ؟

شنوا تعمل كان تعرضت للعنف الرقمي ؟

مواقع TakeItDown.org و StopNCII.org

الموقعين هاذم مبادرات يحميوا الناس من نشر الصور ولا الفيديوهات الحميمة (nudes أو شبه nudes) من غير موافقتهم .



تنجم تعمل فيهم ملف (Case) خاص بيك، وين يتحفّظ "البصمة الرقمية" (hash) متاع الصورة ولا الفيديو، مش الصورة نفسها. ووقت أي حدّ يشارك المحتوى هذا على واحدة من المنصات الشريكة (كيما فيسبوك، إنستغرام...)، المنصة تلقائياً تمحيه

التبليغ القانوني

- ✓ خوذ الأدلة و عاينهم عند عدل منفذ
- ✓ امشي لأقرب مركز ولا منطقة فيها فرقة مكافحة جرائم العنف ضد النساء.
- ✓ قدم شكاية و اكتب عريضة لوكيل الجمهورية بش تسرع في الاجراءات.



✓ غير هذا تنجم تبليغ وين تقرى ولا تخدم ، المفروض هاذي تكون فضاءات آمنة و عندك الحق إنك تشكي على العنف اللاني تعرضلك .

مالمهم تعرف الي ماكش وحدك و تطلب مساعدة قد ما تنجم من مقربين ليك ولا مالجمعيات .

كيفاش تتعامل مع العنف الرقمي ؟

شنوا تعمل كان تعرضت للعنف الرقمي ؟

0.4 قم بالمتابعة النفسية و التقنية



الضرر النفسي هو من أكبر المشاكل للنساء ضحايا العنف الرقمي و يقعد لمدة خاصة في تعاملك مع الأجهزة مالمهم إنك تقوم بمتابعة نفسية ، الحاجة اللي تنجم توفرها لك الجمعيات كيف مركز ناجية لأصوات نساء و تتفقد خير. كانت مازلت شك.ة في سلامة حسابك ولا جهازك

متعزلش روحك و تبقى وحدك قدام التليفون ولا ال PC هذا بش يزيد الضرر و مهوش بش يعاونك حاول في المدة هاذيكا تلم بحذاك شكون من أهل الثقة ، و أعرف الي من حقك **déconnecti** كان حسيت بالضغط بعد ما قمت بالتوثيق



كيفاش تتصرف

كان كنت شاهدة على العنف الرقمي ؟

الشاهدة.ة هو أي شخص يشوف ولا يسمع بالعنف رقمي ولا التحرش الرقمي ، أما ما يكونش هو ولا هي الضحية ولا المعتدي

عندهم دور مهم في التصدي للعنف الرقمي، خاطر برشة ناس يتعرضوا للعنف الرقمي و ما يبلغوش. وقت واحد يتصرف حتى بخطوة صغيرة ينجم يخفف الضغط على الضحية و يبذل قواعد الي الناس تطبع مع العنف .



كيفاش تتعامل مع العنف الرقمي ؟

أنواع التدخل

- ✓ كي تتدخل قدام الناس (مثلاً تجاوب على تعليق مسيء، ولا تحرش).
- ✓ هذا لازم يكون وقت اللي انت تحس بالأمان وماكش بش تزيد خطر على الضحية.
- ✓ تبعث للضحية على الخاص و تعلن على مساندتك ليها .
- ✓ تبليغ على المحتوى ولا الحساب للمنصة .
- ✓ توثق الاعتداء (تنجم تلقى كيفاش توثق بلدا الفوق).
- ✓ تعلم المشرفين على المجموعة ولا الصفحة.
- ✓ كان ماكش مراتح تتدخل وحدك، تنجم تطلب المساعدة من صابك، ولا من جمعيات، ولا من أشخاص ينجموا يتصرفوا.
- ✓ حتى كان ما تصرفتش في الوقت، تنجم بعد شوية تكلما الضحية، تطمئنها، تعاونها.

حاجات لازم تعرفها قبل ما تتدخل

الأمان قبل كل شيء:
سلامتك وسلامة الضحية أهم، ما تعملش حاجة تنجم تزيد الخطر.



الموافقة:
قبل ما تبليغ ولا تشارك حاجة، اسأل الضحية (إلا كان في خطر واضح).



ما تزيدش الضرر:
ما تعاودش تنشر المحتوى المؤذي حتى لو باش تلوم المعتدي.



احترام الخصوصية:
ما تفضحش المعتدي ولا الضحية علناً منغير موافقتهم.



ساند متقريش:
إسأل الضحية شوية تستحق، قبل ما تعطيها دروس و لا تشوف شنية خير ليها .



أرقام مفيدة

- 1899 الرقم الأخضر للتبليغ على العنف ضد المرأة
1809 التوجيه و الإحاطة النفسية بالأطفال
192 إشعار مندوبية حماية الطفولة

مراكز الانصات :

مركز ناجية للانصات : 54542500

يقدم المركز خدمات دعم قانوني و مرافقة نفسية للنساء ناجيات و ضحايا العنف الجنسي



مراكز الاستماع لجمعية النساء الديمقراطيات :

تقدم هذه المراكز الإنصات والدعم النفسي والتوجيه القانوني والإرشاد الاجتماعي والمرافقة والتوعية والتكوين إلى جانب القيام بالدراسات والتوثيق



تونس 27 233 688 صفاقس 28 175 950
سوسة 23 895 588 القيروان 29 809 405

خلية الاستماع إلى النساء ضحايا العنف التابعة لجمعية تيغار للمواطنة المتناصفة - القصيرين 77460345



مراكز الاستماع إلى النساء ضحايا العنف الإقتصادي و الإجتماعي التابعة للمنتدى التونسي للحقوق الإقتصادية و الاجتماعية منستير 73550969 / 50650490



جمعية جسور للمواطنة بالكاف 99338774



جمعية «أمل للعائلة والطفل» 71286373



محامون بلا حدود للدعم القانوني 71894002




أطباء العالم / دعم طبي و نفسي
صفاقس 28876070
مدنين / جرجيس 54259997
سوسة 29194166



أرقام مفيدة

مكاتب المساعدة الرقمية :

المواطنة الرقمية و خط سلامات / تونس و شمال إفريقيا
خدمات مساعدة تقنية و إيزال المحتوى , و تفقد الأجهزة .


 helpline@dco-tn.org

<https://www.facebook.com/SalamatTunisie>

<https://www.instagram.com/salamat.tn/>


منصة دعم السلامة الرقمية سمكس

تساعد “منصة دعم السلامة الرقمية” الناشطين/ات والصحافيين/ات والفئات المهمشة والمدافعين/ات عن حقوق الإنسان الذين يواجهون حوادث تتعلق بالأمن السيبراني وحالات تهديد عبر الإنترنت في غرب آسيا وشمال أفريقيا.

 **Whatsapp** +96181633133

Access Now

مساعدة تقنية و نصائح لمنظمات المجتمع المدني والناشطين والمؤسسات الإعلامية والصحفيين والمدونين والمدافعين عن حقوق الإنسان.

 help@accessnow.org

المراجع المستعملة

دليل الشباب لمواجهة العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي
UN Women / APC

https://asiapacific.unwomen.org/sites/default/files/2024-05/ap-c876-toolkit_second-edition_v3-2024-s01.pdf

معجم العنف القائم على النوع الاجتماعي الميسر من التكنولوجيا
الجمعية الأردنية للمصدر المفتوح

https://fra1.digitaloceanspaces.com/assets.josa/portal/mejm_alenf_alqaym_ela_alnwe_alajtmaey_almuysr_mn_altknwlwjya_aca5ce9951.pdf

العنف الرقمي الافتراضي المسلط على النساء في الشأن العام
أصوات نساء

<http://www.aswatnissa.org/wp-content/uploads/2024/03/Cyberviolence-1.pdf>

خريطة الخدمات الخاصة بالعنف ضدّ النساء في تونس
UN Women -arab states

<https://arabstates.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Arab%20States/Attachments/Publications/2020/09/VAW%20mapping%20of%20services%20-%20Tunisia.pdf>

بش تشوف الروابط الكل اللي حكينا عليهم في الدليل ➔

scanni ال Code QR



المواقع المذكورة في الدليل

بش تثبت كان الموقع يقدم خدمات تحيل ولا لا

<https://www.scamadviser.com> →

<https://safeweb.norton.com> →

بش تثبت كان الموقع ولا الملف فيه فيروسات

<https://www.virustotal.com/gui/home/url> →

حماية الحساب

موقع يوريك كيفاش تعمل التحقق بخطوتين لكل حساب

<https://2fa.directory>

روابط لطلب استرجاع الحساب بعد القرصنة

رابط تيك توك

رابط X

رابط سناب شات

رابط جيميل

رابط فيسبوك

رابط إنستغرام

حماية الجهاز

روابط بش تفرس على الجهاز بعد ما تسرق ولا ضاع

Android تليفون

<https://myaccount.google.com/find-your-phone> →

Iphone

icloud.com/find →

Microsoft

<https://account.microsoft.com/devices> →

التطبيقات المذكورة

Malwarebytes : فحص الفيروسات

<https://www.malwarebytes.com/mwb-download/thankyou> →

تطبيقات ال VPN

<https://psiphon.ca/fr/download-store.html> →

<https://protonvpn.com/download> →

حفظ كلمات السر

<https://bitwarden.com/download> →

التبليغ

استمارة لحذف معلومات شخصية تظهر في بحث جوجل

👉 https://support.google.com/websearch/contact/content_removal_form?sjid=8819940790568685308-EU

روابط التبليغ على منصات التواصل الاجتماعي

- رابط التبليغ في فيسبوك
- 🔗 رابط مركز المساعدة في إنستغرام
- 🔗 رابط التبليغ على تيك توك
- 🔗 رابط التبليغ على X
- 🔗 رابط التبليغ على واتساب ويب
- 🔗 صفحة المساعدة الرسمية في تليغرام
- 🔗 رابط المساعدة في سناب شات

مواقع التبليغ للصور الحميمة و الخاصة

(فوق 18 سنة)

StopNCII.org 👉

(تحت 18 سنة)

TakeItDown 👉