



CHAYN BELGIUM

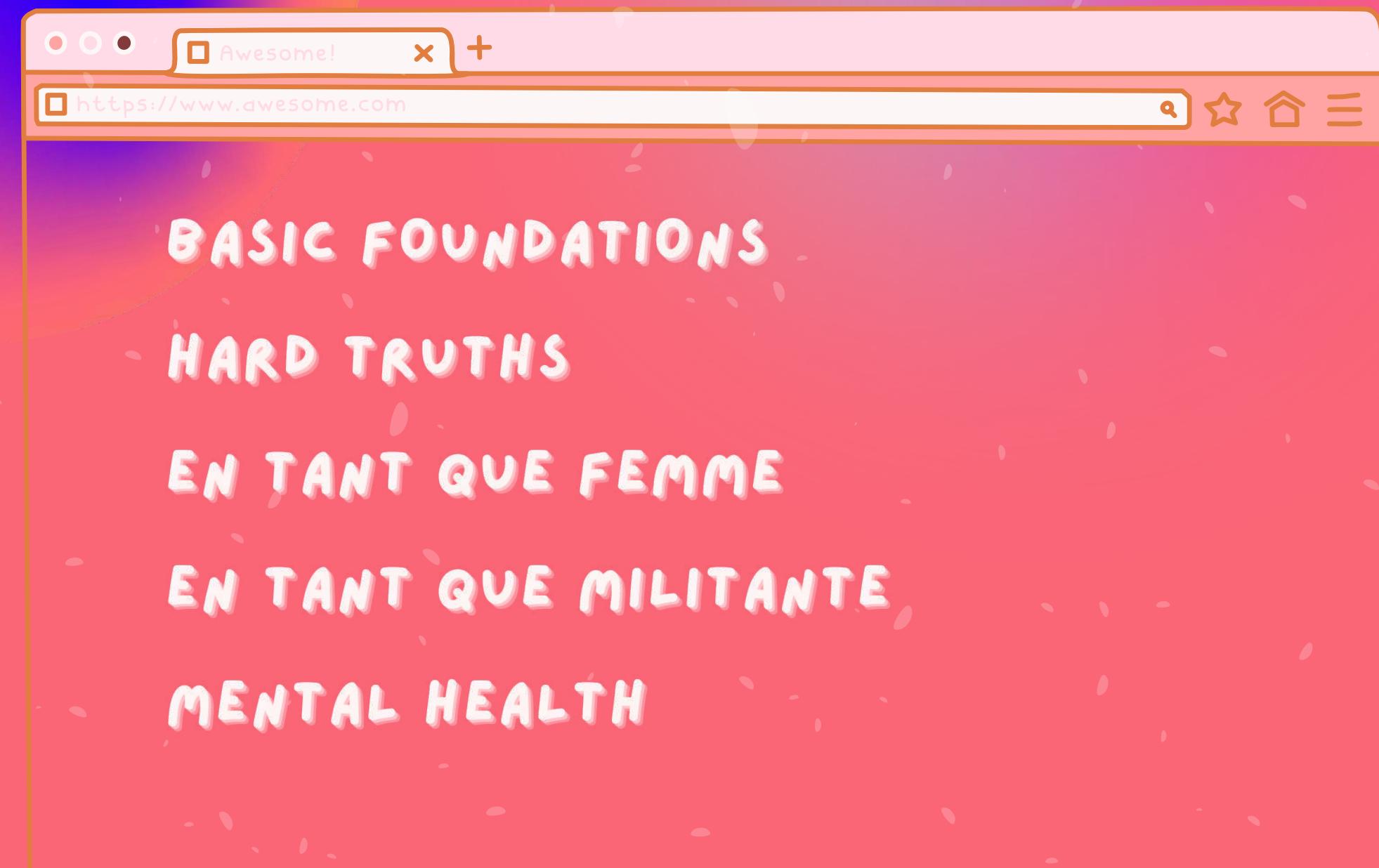
# DIGITAL CARE WORKSHOP

Outils et stratégies pour mieux  
appréhender le cyberespace



CHAYN  
Belgium

# AGENDA



CHASN. C'EST QUOI ?

**Collective féministe et antiraciste**

- Lutte contre les réalités du cyberharcèlement, par des femmes\* pour des femmes

CHAUZ, C'EST QUI ?



# DISCLAIMER

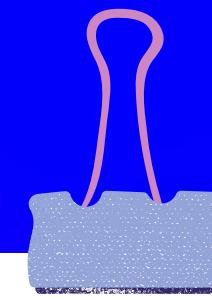
Par femmes\*, il est entendu toute personne qui a fait, fait ou fera l'expérience sociale d'être femme ou d'être perçue comme femme au cours de sa vie.

Anxiety might arise

# Online privacy test

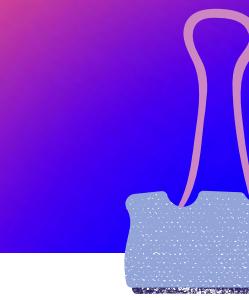
- "NOM" + IMAGES
- NUMÉRO DE TÉLÉPHONE
- HOME ADDRESS
- REVERSE IMAGE  
SEARCH

# BASIC FOUNDATIONS



## Sécurité

- = affaire de vulnérabilité
- = intersectionnelles
- = affaire personnelle



## Privacy

- = définition personnelle à construire
- = jardin qu'on entretient

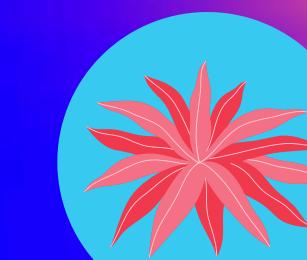
# HARD TRUTHS



1  
Rien n'est  
sûre à 100%



2  
Bad security  
practices  
everywhere



3  
Pas de  
sécurité  
collective  
sans prise de  
conscience  
individuelle



4  
Facile pour vous  
? = Facile pour  
une personne  
avec l'intention  
de nuire



5  
Gare aux  
effets  
paranoïaques  
et à l'auto-  
flagellation



# EN TANT QUE FEMME



# EN TANT QUE FEMME

VPN

1

# EN TANT QUE FEMME

VPN

Password  
Manager

1

2

50

51

- \* Entre mon mot de passe \*
- « Mot de passe incorrect »
- « Mot de passe incorrect »
- \* Renouvelle mon mot de passe \*
- « Votre nouveau mot de passe doit être différent de l'ancien »



# EN TANT QUE FEMME

VPN

1

Password  
Manager

2

2FA  
everywhere

3

# EN TANT QUE FEMME

VPN

1

Password  
Manager

2

2FA  
everywhere

3

Partager =  
Risquer

4

# EN TANT QUE FEMME

VPN

1

Password  
Manager

2

2FA  
everywhere

3

Partager =  
Risquer

4

No autosave

5

# EN TANT QUE FEMME

1  
VPN

2  
Password Manager

3  
2FA everywhere

4  
Partager = Risquer

5  
No autosave

6  
Quels sont les signes douteux ?

# EN TANT QUE FEMME

1  
VPN

2  
Password Manager

3  
2FA everywhere

4  
Partager = Risquer

5  
No autosave

6  
Quels sont les signes douteux ?

7  
Back-up, back-up & back-up

# EN TANT QUE JOURNALISTE

01

Rendre la tâche  
difficile

02

Good practices



# EN TANT QUE JOURNALISTE

1  
VPN

# EN TANT QUE JOURNALISTE

VPN

1

2



3

4

5

# EN TANT QUE JOURNALISTE

VPN

1



Adresse @  
multiples

2

3



# EN TANT QUE JOURNALISTE

1

VPN

2



3

Adresse @  
multiples

4

2FA réseaux  
sociaux

# EN TANT QUE JOURNALISTE

1

VPN

2



3

Adresse @  
multiples

4

2FA réseaux  
sociaux

5

Utilisation de  
différents browsers

# EN TANT QUE JOURNALISTE

1

VPN

2



3

Adresse @  
multiples

4

2FA réseaux  
sociaux

5

Utilisation de  
différents browsers

6

Scrap  
metadata

# MENTAL HEALTH



LA TOLÉRANCE ZÉRO EST OK,  
ONLINE ET OFFLINE

« LE POUVOIR DES HOMMES N'A D'ÉGAL QUE LA PATIENCE DES FEMMES »

# LA DUALITé EST OK

LIMITER L'USAGE D'INTERNET/CHANGER DE METIER

OU

CONTINUER À VISIBILISER LA REALITE

L'ANONYMAT N'EXISTE PAS,  
ONLINE ET OFFLINE.

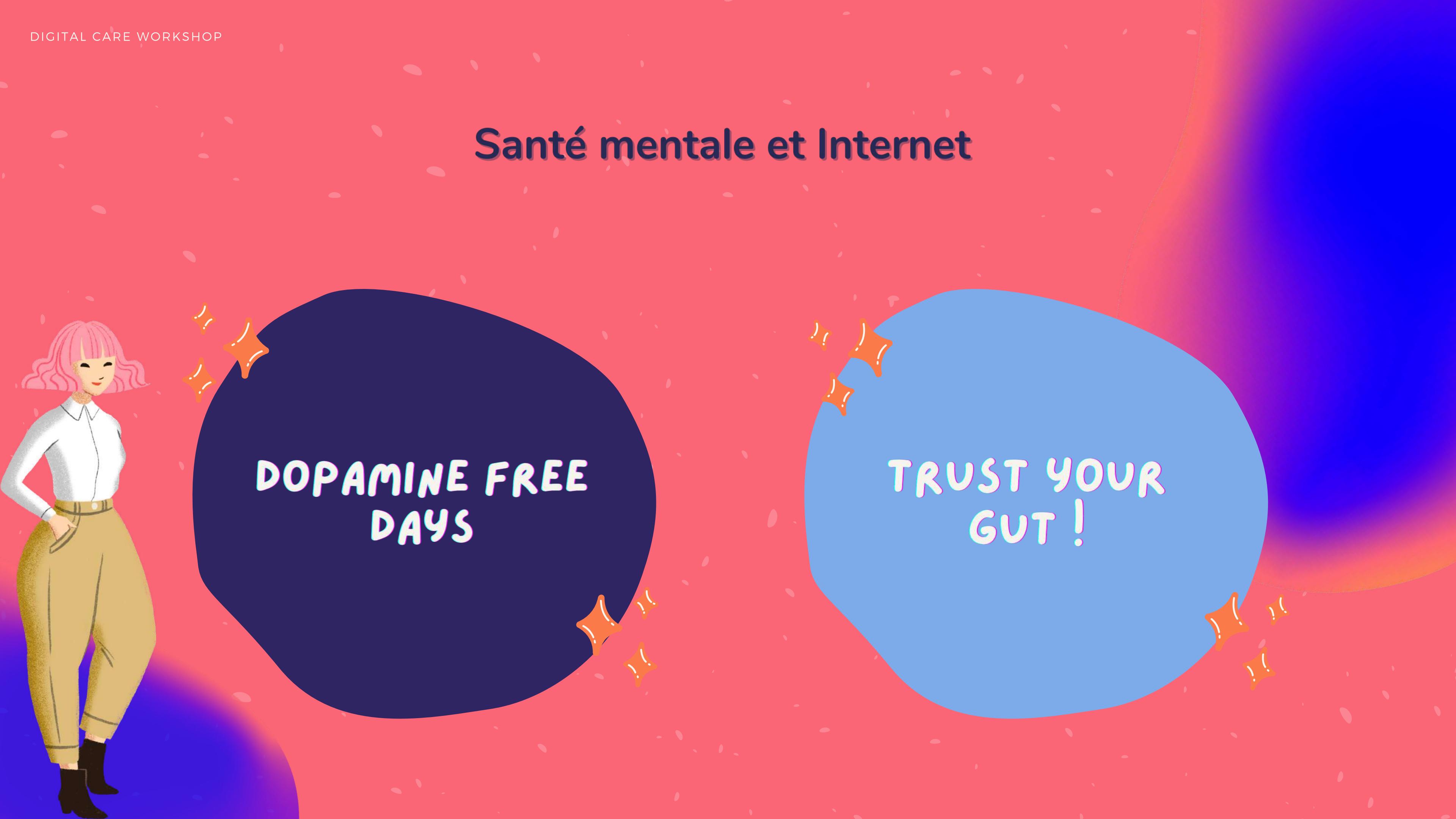
CE QUI CONTINUE D'EXISTER INCONDITIONNELLEMENT,  
CE SONT LES INTERÊTS FINANCIERS ET LES STRUCTURES DE POUVOIR.

# Santé mentale et Internet

PASSE-T-ON  
VRAIMENT TROP  
DE TEMPS SUR  
INTERNET ?

ÉTABLIR DES  
LIMITES SAINES  
ET ADAPTÉES +  
PERSONNE  
BOUCLIER

# Santé mentale et Internet



DOPAMINE FREE  
DAYS

TRUST YOUR  
GUT !

# TRAUMA RACIAL



outcomes. These symptoms are often exacerbated by the common lack of access to adequate medical services for people of color as a result of systematic racism. Physical symptoms can include:

- Physical pain
- Cardiovascular Disease
- Hypertension, with spikes in blood pressure following exposure to racist stimuli; blood pressure remains elevated thereafter
- Respiratory Complications
- Higher Allostatic Load (the wear and tear of the body caused by chronic stress) When the body is in a state of distress, it activates the stress response system, which helps us fight or get out of the stressful situations (a.k.a. fight, flight, or freeze). However, when experiences of stress are consistent and chronic, the stress response system becomes taxed and hormones can be unbalanced, leading to some of the physical illnesses and conditions listed above.
- Digestive issues
- APA (American Psychological Association) Guide on the Effects of Stress on the Body

**Psychologically, racial trauma can cause symptoms that mirror those of post-traumatic stress disorder (PTSD)**

# Trauma racial et Internet



PRISE EN CHARGE  
THÉRAPEUTIQUE



VERBALISER SA  
RÉALITÉ (EN  
LIGNE OU HORS  
LIGNE)

# Trauma racial et Internet



RADICAL  
SELF CARE

QUÊTE ACTIVE  
D'EXPERIENCES  
POSITIVES

## Pour aller plus loin

**Principes simples à implémenter, là tout de suite**

<https://www.guide-protection-numérique.com/>

<https://www.haveibeenpwned.com/>

<https://www.privacy.kaspersky.com/>



Let's talk!

**EMAIL ADDRESS**

collective@chayn.be

**INSTAGRAM**

@chayn.be

**WEBSITE**

Chayn.be



Reach out if you have comments,  
questions, and more !



Let's talk!

 syndrome.mediterraneen [Edit Profile](#) 

38 posts    900 followers    167 following

**Syndrome Méditerranéen**

- 🔍 Visibilisation du stéréotype culturel à dimension raciste du monde médical
- 👉 Arabes, Noirs et racisé.e.s
- ✉️ Partagez vos expériences en DM

[www.revolutionpermanente.fr/Temoignage-Quand-la-parole-islamophobe-dec...](http://www.revolutionpermanente.fr/Temoignage-Quand-la-parole-islamophobe-dec...)



 healingwhilemuslim\_fr [Message](#)   

7 posts    203 followers    127 following

**Healing while Muslim** 

- 💻 Déconstruction de l'expérience traumatique des Musulmans depuis 9/11 par des professionnels de la santé mentale
- 🎙 Podcast 

[@healingwhilemuslim](https://www.instagram.com/healingwhilemuslim)

