

CHAYN BELGIUM

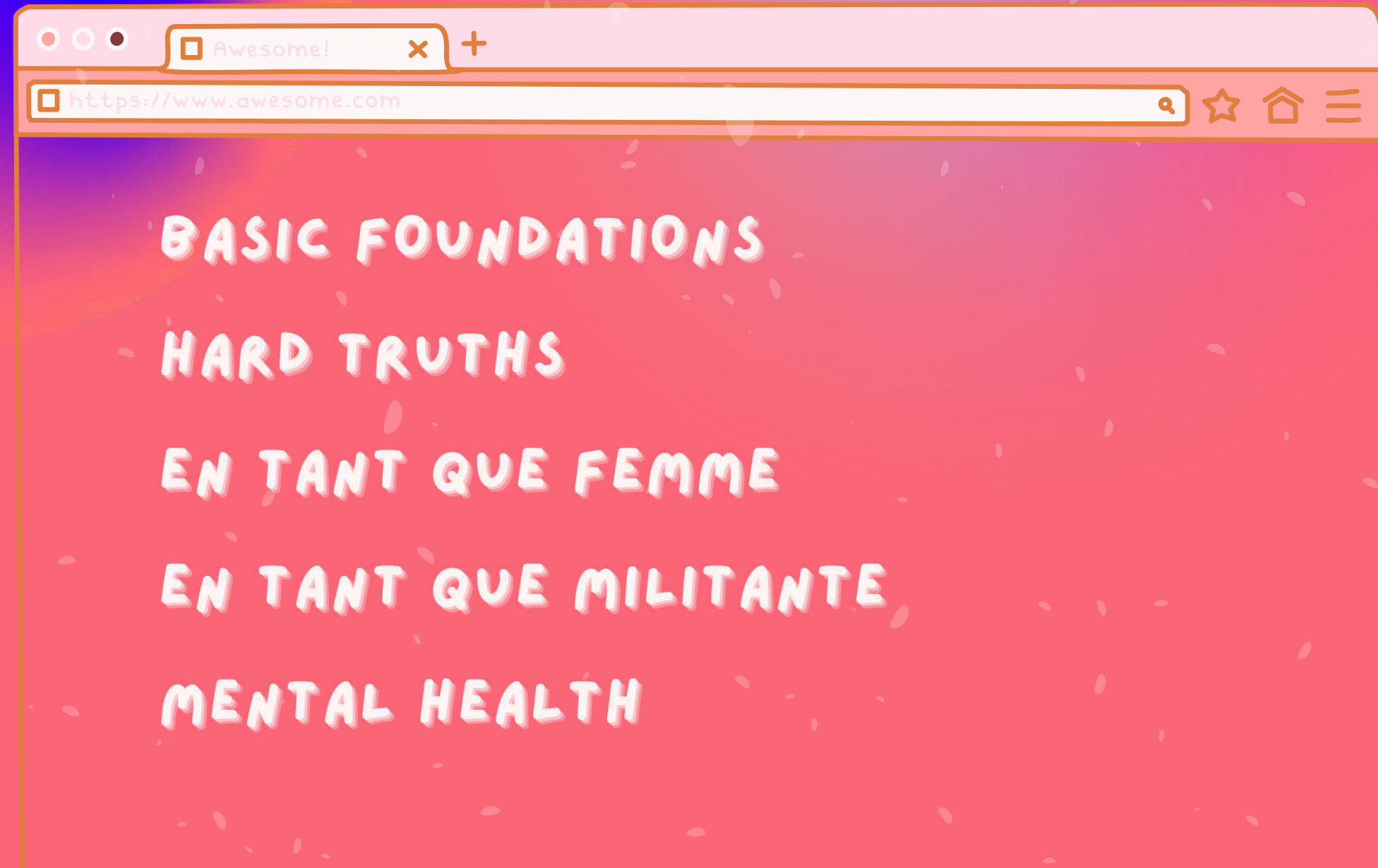
DIGITAL CARE WORKSHOP

Outils et stratégies pour mieux
appréhender le cyberspace



CHAYN
Belgium

AGENDA



CHAYN, C'EST QUOI ?

Collective féministe et antiraciste

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

CHAYN, C'EST QUI ?



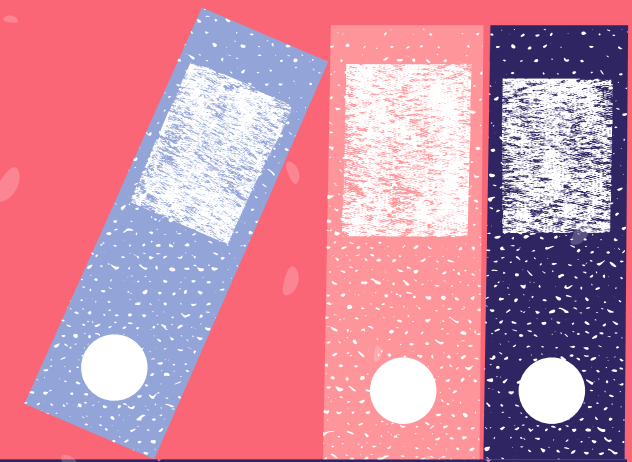
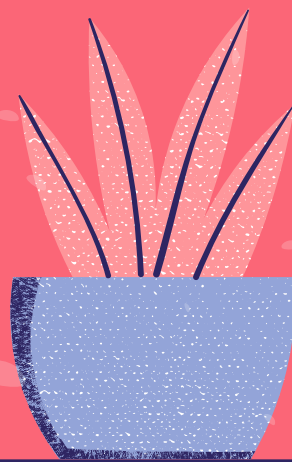
DISCLAIMER

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.

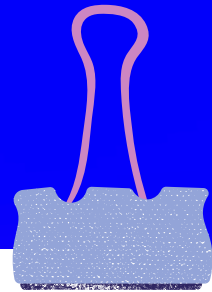
Anxiety might arise

Online privacy test

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

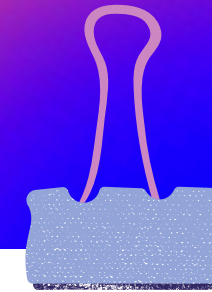


BASIC FOUNDATIONS



Sécurité

= affaire de vulnérabilité
= intersectionnelles
= affaire personnelle



Privacy

= définition personnelle à construire
= jardin qu'on entretient

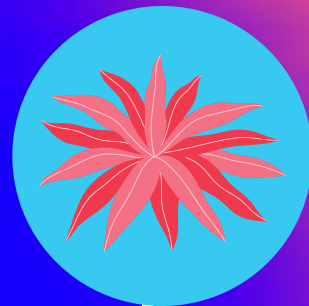
HARD TRUTHS



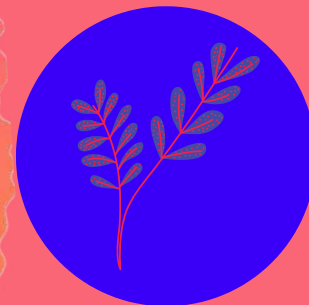
1
Rien n'est
sécure à 100%



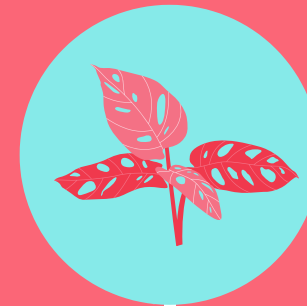
2
Bad security
practices
everywhere



3
Pas de
sécurité
collective
sans prise de
conscience
individuelle



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



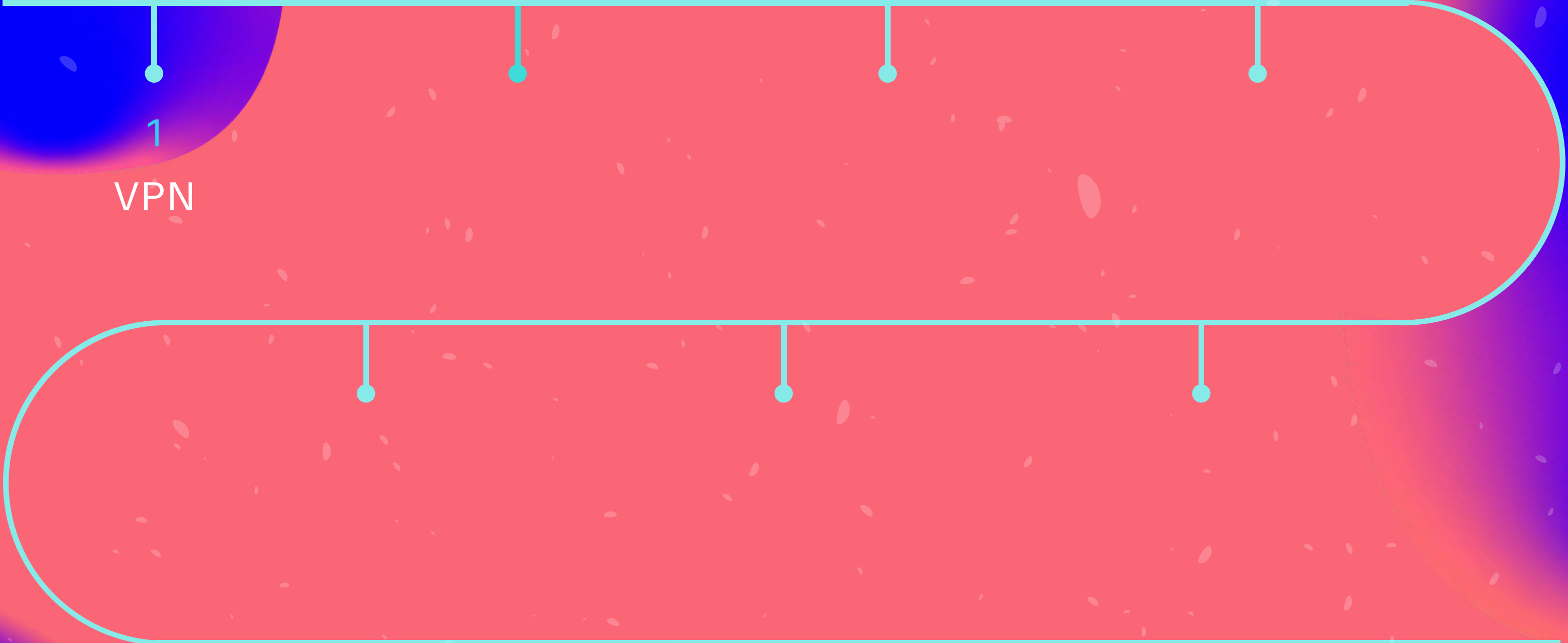
5
Gare aux
effets
paranoïaques
et à l'auto-
flagellation



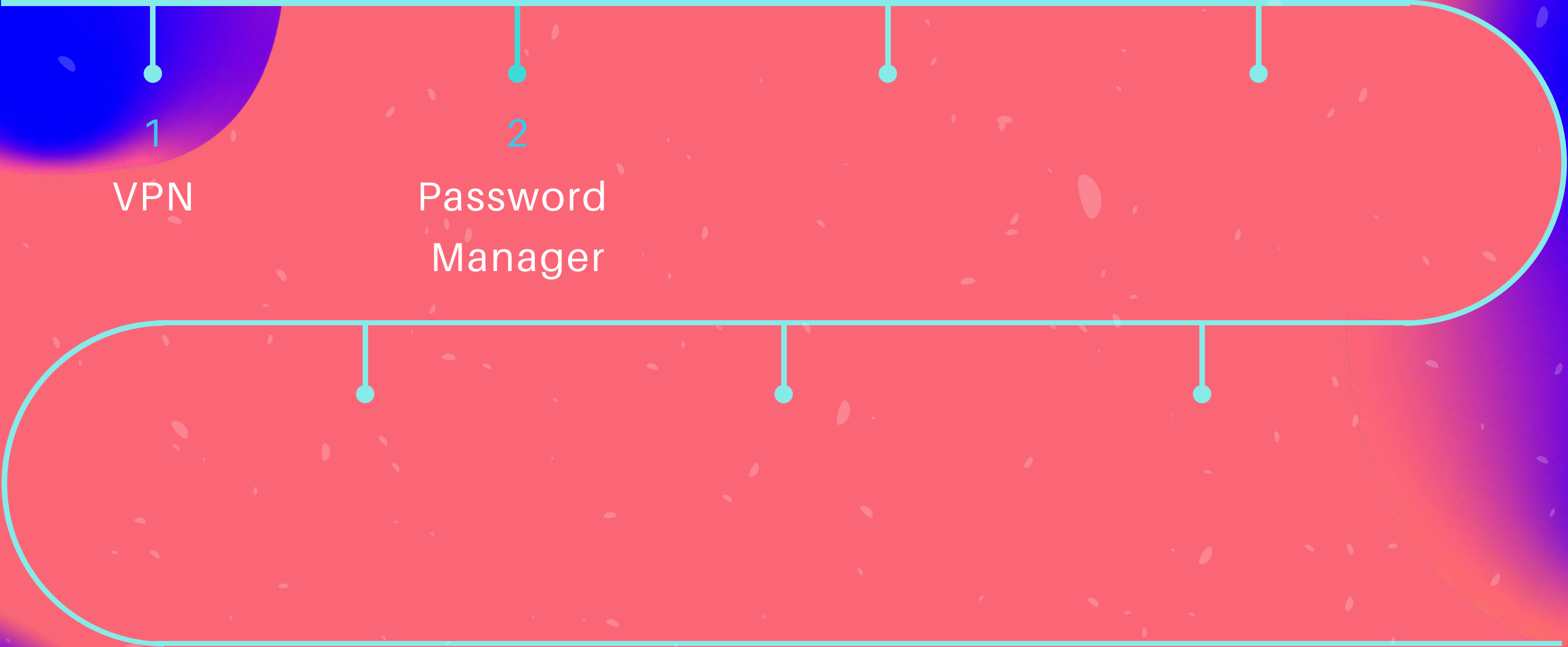
EN TANT QUE FEMME



EN TANT QUE FEMME



EN TANT QUE FEMME



50

51

*** Entre mon mot de passe ***

« *Mot de passe incorrect* »

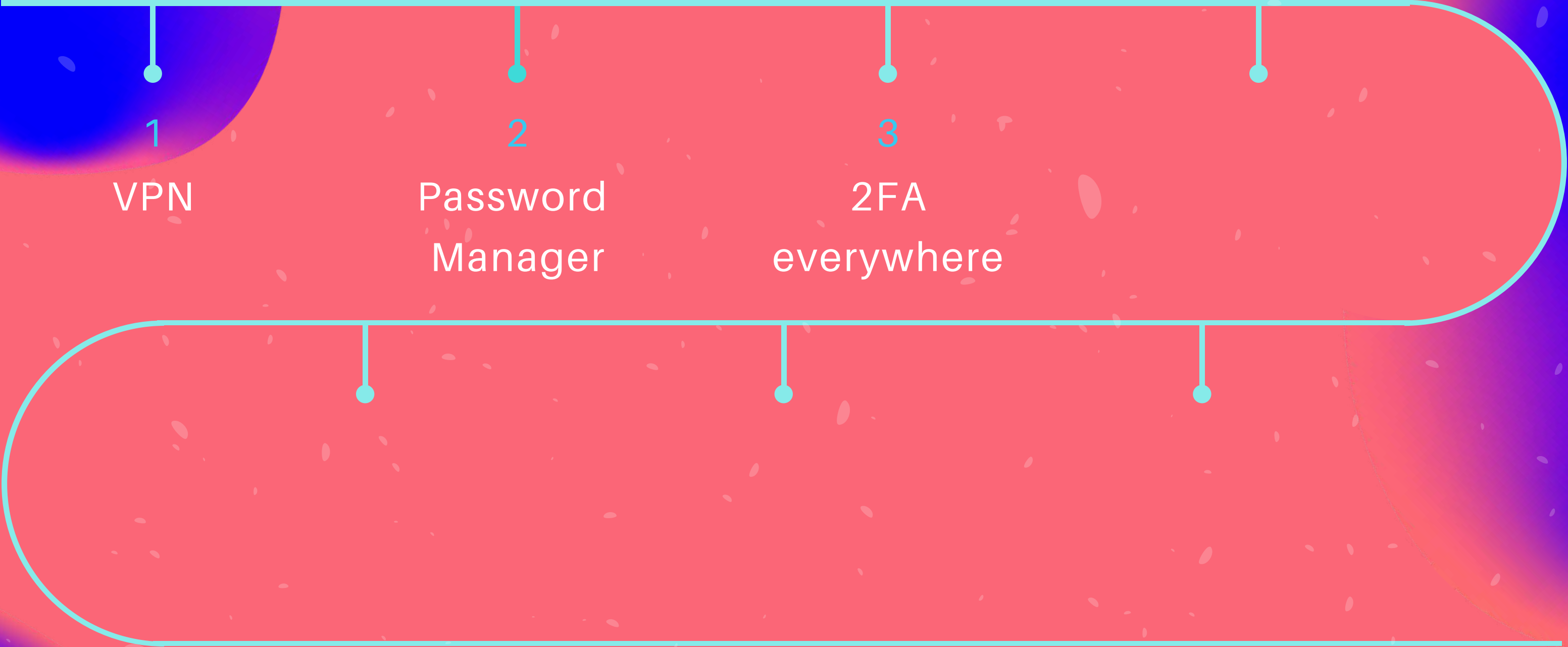
« *Mot de passe incorrect* »

*** Renouvelle mon mot de passe ***

« *Votre nouveau mot de passe doit être différent de l'ancien* »



EN TANT QUE FEMME



EN TANT QUE FEMME

1

VPN

2

Password
Manager

3

2FA
everywhere

4

Partager =
Risquer

EN TANT QUE FEMME

1

VPN

2

Password
Manager

3

2FA
everywhere

4

Partager =
Risquer

5

No autosave

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

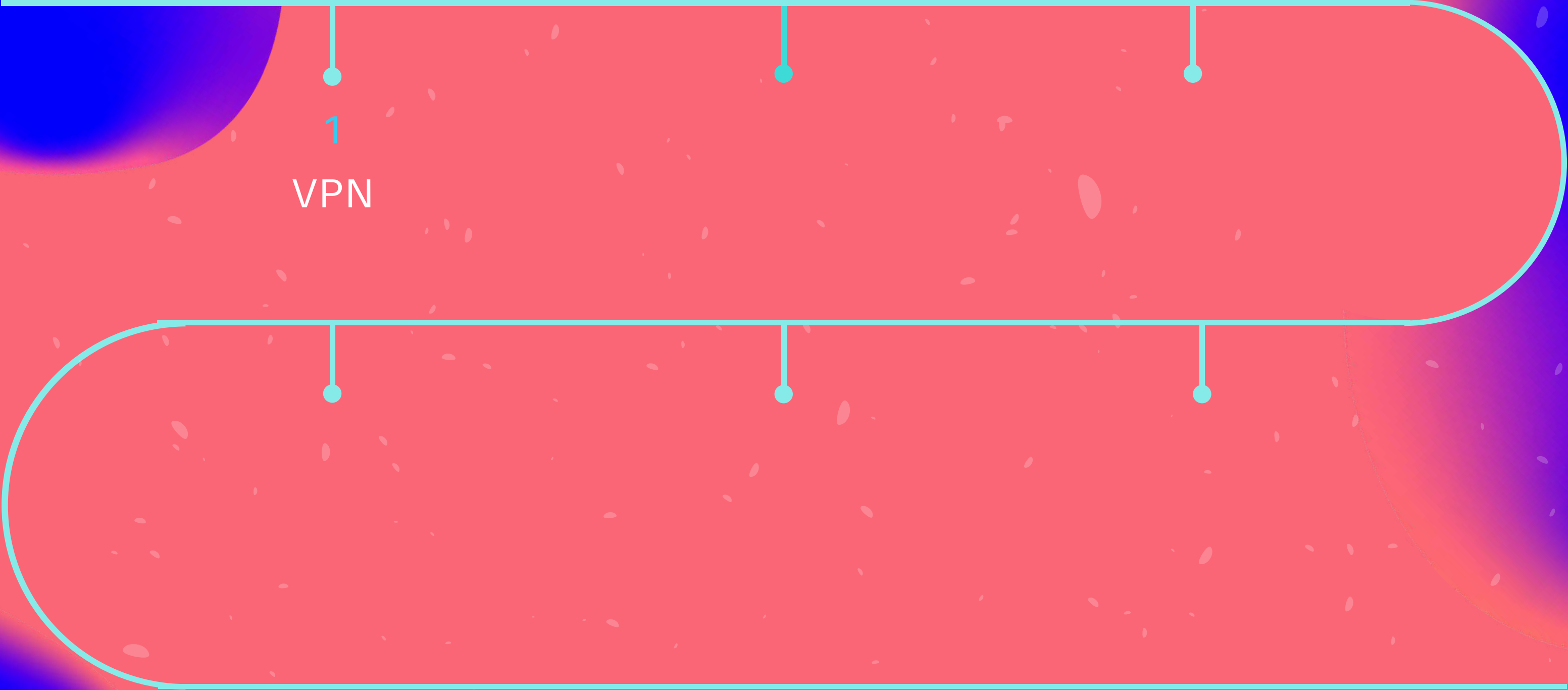
EN TANT QUE JOURNALISTE

01
Rendre la tâche
difficile

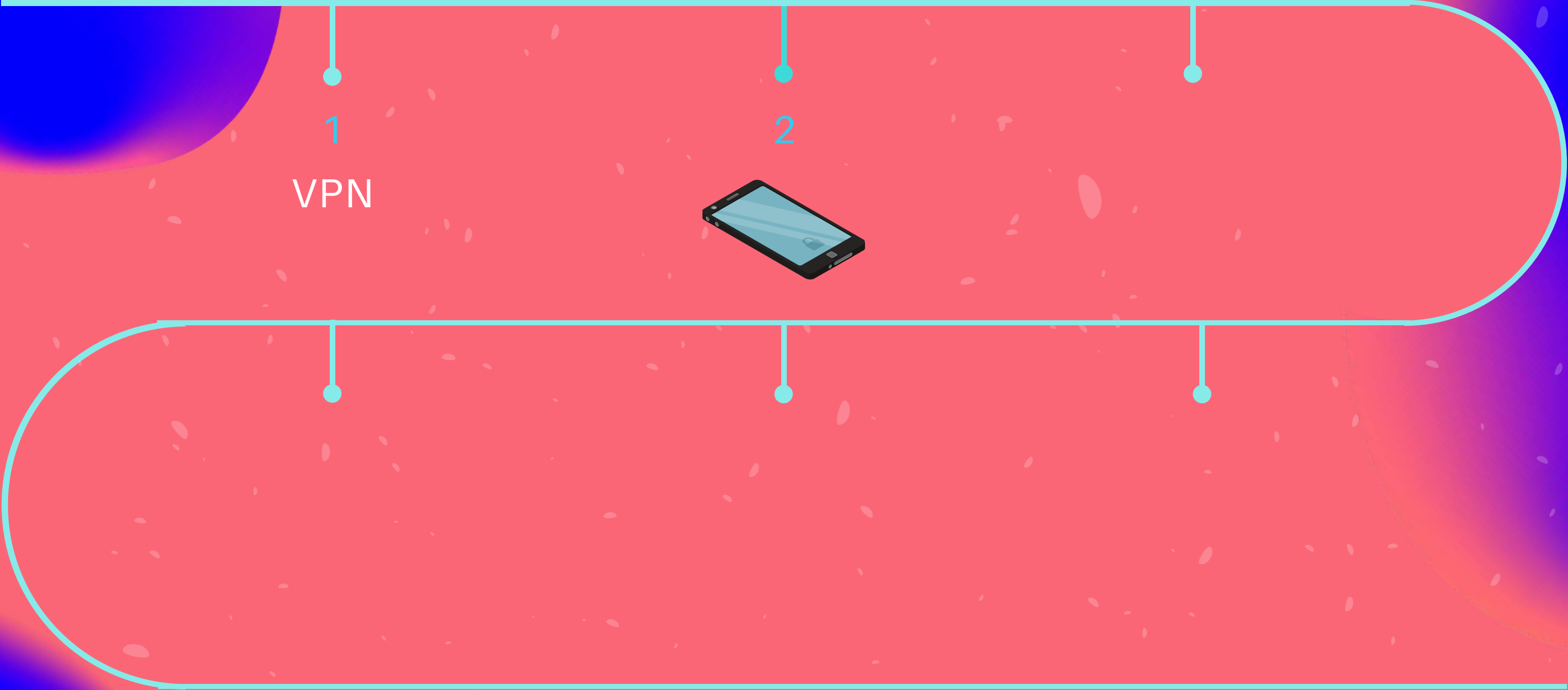
02
Good practices



EN TANT QUE JOURNALISTE



EN TANT QUE JOURNALISTE



EN TANT QUE JOURNALISTE

1
VPN



2

3
Adresse @
multiples

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 INTÉRÊTS 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
SELFCARE**

**QUÊTE ACTIVE
D'EXPERIENCES
POSITIVES**

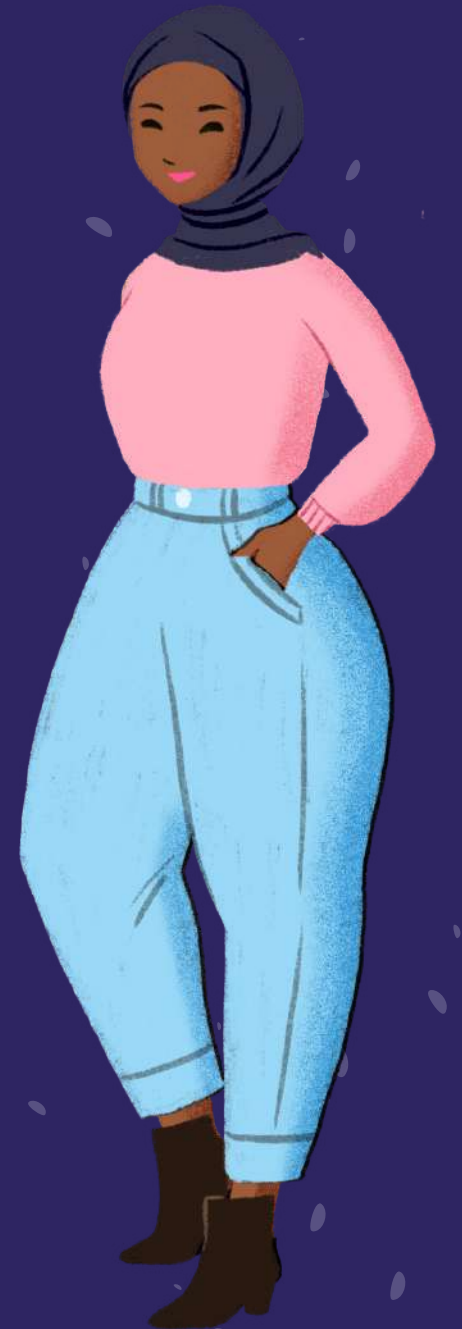
Pour aller plus loin

Principes simples à implémenter, là tout de suite

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

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

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



Let's talk!

EMAIL ADDRESS

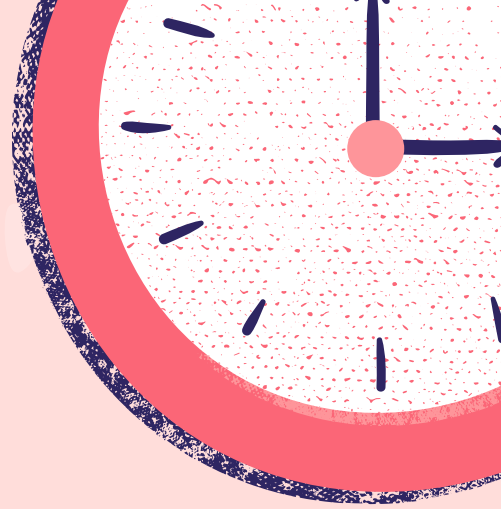
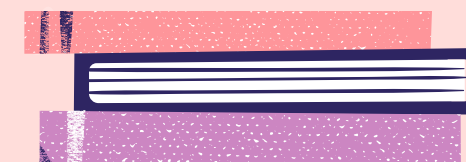
collective@chayn.be

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...



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 SOON



@healingwhilemuslim