

COHÉSION  
SOCIALE  
ET USAGES  
NUMÉRIQUES

CONCARNEAU | ELLIANT | MELGVEN | NÉVEZ | PONT-AVEN | ROSPORDEN | SAINT-YVI | TOURC'H | TRÉGUNC



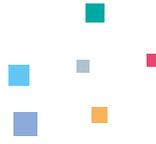
LES  
**BONNES PRATIQUES**  
DU **NUMÉRIQUE**

ÉDITION 2024

[WWW.CCA.BZH](http://WWW.CCA.BZH)

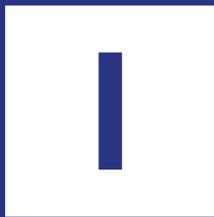


**CCA** GGLOMÉRATION  
CONCARNEAU CORNOUAILLE



# Sommaire

<b>1</b>	GUIDE DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE : QUELLE UTILITÉ ? . . . . .	<b>P.3</b>
<b>2</b>	IMAGES ET MÉDIAS À L'HEURE NUMÉRIQUE : POURQUOI UNE SENSIBILISATION INDISPENSABLE ? . . . . .	<b>P.5</b>
<b>3</b>	SANTÉ ET ÉCRANS, QUELQUES RECOMMANDATIONS . . . . .	<b>P. 10</b>
<b>4</b>	PARENTS/ENFANTS : QUELS CONSEILS ? . . . . .	<b>P.15</b>
<b>5</b>	LES BONS RÉFLEXES : COMMENT LES ACQUÉRIR ? . . . . .	<b>P.21</b>
<b>6</b>	MON ORDINATEUR, JE LE SÉCURISE ! . . . . .	<b>P.25</b>
<b>7</b>	MES DONNÉES PERSONNELLES, JE LES PROTÈGE ! . . . . .	<b>P.30</b>
<b>8</b>	LES RÉSEAUX SOCIAUX, COMMENT MIEUX LES UTILISER ? . . . . .	<b>P.34</b>
<b>9</b>	LE NUMÉRIQUE RESPONSABLE . . . . .	<b>P.38</b>
<b>10</b>	LES RESSOURCES . . . . .	<b>P.40</b>
	A. Le dispositif France services . . . . .	P.41
	B. Sur le territoire de CCA . . . . .	P.43
	C. Les médiathèques du territoire de CCA . . . . .	P.44
	D. La Bibliothèque du Finistère . . . . .	P.46
	E. Qu'est-ce qu'un FabLab ? . . . . .	P.48
<b>11</b>	RAPPEL À LA LOI . . . . .	<b>P.50</b>
<b>12</b>	LIENS UTILES . . . . .	<b>P.52</b>
	LEXIQUE . . . . .	<b>P.54</b>



# GUIDE DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE QUELLE UTILITÉ ?

# Pourquoi ce guide ?

**Les usages numériques (internet, ordinateurs, tablettes, smart-phones...) ont profondément bouleversé nos habitudes, ils évoluent en permanence et se développent plus rapidement que les conseils et les recommandations nécessaires à leur utilisation.**

Concarneau Cornouaille Agglomération a souhaité éditer un guide pour appréhender ces nouvelles pratiques. L'objectif principal qui a conduit à sa réalisation est la diffusion d'informations utiles destinées à sensibiliser le grand public aux usages du numérique.

---

## ■ LE MOT DU PRÉSIDENT DE CCA

**E**n quelques décennies, le numérique et les technologies de l'information ont modifié grandement nos façons de vivre au quotidien, de travailler et de communiquer. L'accès à l'information est instantané, la communication facilitée et les modes de consommation modifiés. Face à ces changements, il est important de vous informer et de vous sensibiliser aux bons usages. Les services de CCA vous accompagnent et répondent à vos questions. De nombreux acteurs sont présents sur le territoire pour vous guider et vous donner des conseils. Retrouvez les dans cette nouvelle édition mise à jour.

*« Tout ce qui augmente la liberté augmente la responsabilité »*  
**Victor Hugo**

*Le Président*



**IMAGES & MÉDIAS  
À L'HEURE DU NUMÉRIQUE  
POURQUOI UNE  
SENSIBILISATION  
INDISPENSABLE ?**



# LES FAKE NEWS



**Aujourd'hui, les nouvelles générations s'informent mais elles le font différemment avec internet et les réseaux sociaux.**

Sur ces plateformes, les jeunes peuvent rencontrer des personnes (groupes de

pression, partis politiques, entreprises...) qui fonctionnent sur d'autres logiques que les médias et qui utilisent ces réseaux pour faire circuler des fake news : détournement d'informations, photos, vidéos... en les faisant passer pour des vraies.

## COMMENT REPÉRER DES FAKE NEWS ?



### IDENTIFIER LA SOURCE

Assurez-vous que les informations proviennent de sources ou d'auteurs fiables et crédibles. Méfiez-vous des informations provenant de sites web douteux, de comptes sociaux non vérifiés ou de sources anonymes.



### CONSULTER PLUSIEURS SOURCES

Croisez les informations en consultant plusieurs sources indépendantes. Si une information n'est rapportée que par un seul média, elle peut être moins fiable.



### MÉFIEZ-VOUS DES TITRES SENSATIONNELS

Les titres accrocheurs et sensationnels sont souvent conçus pour attirer l'attention, mais ils ne reflètent pas toujours la réalité. Aller au delà du titre en lisant l'article complet.



### VÉRIFIER LES FAITS

Consulter des sites de vérification des faits (fact-checking)



### VÉRIFIER LES DATES

Assurez-vous que les informations sont actuelles et ne sont pas obsolètes. Parfois, des informations anciennes sont recyclées pour sembler nouvelles.



### UTILISER VOTRE BON SENS

Si une information semble trop incroyable pour être vraie, prenez du recul et enquêtez davantage avant de la croire ou de la partager.



## VÉRIFIER LES INFORMATIONS

**Le fact-checking** (vérification des faits) est un processus par lequel des professionnels ou des organisations indépendantes examinent les informations pour déterminer leur exactitude. L'objectif est d'identifier les informations incorrectes, trompeuses ou fausses qui circulent dans les médias et sur Internet.

**Voici quelques références françaises dans le domaine du fact-checking :**

### AFP Factuel

<https://factuel.afp.com/>

L'Agence France-Presse (AFP) propose un service de fact-checking. Ils vérifient les informations virales et les rumeurs qui circulent en France et dans le monde.

### CheckNews (Libération)

<https://www.liberation.fr/checknews/>

Rubrique du journal Libération, CheckNews se consacre à la vérification des informations. Les lecteurs peuvent soumettre des questions et des doutes concernant des informations spécifiques, et l'équipe de CheckNews enquête pour fournir des réponses fondées sur les faits.

### Hoaxbuster

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

C'est l'un des premiers sites de fact-checking en France. Il se consacre à démystifier les canulars, les rumeurs et les fausses informations qui circulent sur Internet.

## COMMENT VÉRIFIER UNE IMAGE OU UNE VIDÉO QUI CIRCULE SUR INTERNET ?

■ **Gardez toujours à l'esprit qu'images et vidéos** ne sont pas des preuves en soi. Comme tout élément d'information, ces médias peuvent être sujets à des interprétations et à des manipulations.

■ **Vérifiez si elle n'a pas été diffusée ou partagée ailleurs avant.** Il existe un outil simple de recherche inversée sur Google pour les images. Cela peut permettre de découvrir, par exemple, qu'une image présentée comme prise en 2023 en France a en fait été prise bien avant dans un autre pays.

■ **MidJourney, Dall-E, Stable Diffusion... ATTENTION à ces logiciels d'intelligence artificielle qui génèrent des fausses photos sur internet**

Certaines images vues sur Internet, ont en fait été conçues par des intelligences artificielles (IA). La génération d'image par IA peut être utilisée pour propager désinformation et propagande. Plus que jamais il faut redoubler de vigilance pour éviter de se laisser induire en erreur par des images créées de toutes pièces.

# CHAT GPT

Pour ce chapitre dédié à l'intelligence artificielle (l'IA), nous avons demandé à l'application en ligne ChatGPT de répondre à nos questions et de nous expliquer de manière ludique ce qu'est l'IA, les avantages et les dangers liés à l'utilisation de cette nouvelle technologie. **L'Intelligence Artificielle - Amie ou Ennemie ?**



## CHATGPT, QUI ES-TU ?

Je suis ChatGPT, un modèle d'Intelligence Artificielle (IA) développé par OpenAI. Mon existence repose sur une base de données volumineuse et diversifiée. Mon but est d'améliorer continuellement mes capacités pour devenir un outil de plus en plus puissant et précis pour les utilisateurs, en répondant à une variété de besoins et en contribuant à divers domaines tels que la recherche, l'éducation, l'assistance à la décision, et bien d'autres.

## QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET COMMENT ÇA MARCHE ?

L'Intelligence Artificielle (IA) est comme un super cerveau électronique, mais elle fonctionne un peu différemment de notre propre cerveau. **Elle est alimentée par des ordinateurs qui traitent des informations à une vitesse incroyable.**

## DES EXEMPLES FANTASTIQUES

### 1. La Reconnaissance Faciale

L'IA peut reconnaître les visages dans les photos. Cela peut être super pour déverrouiller votre téléphone, mais attention à ne pas utiliser cela pour espionner quelqu'un !

### 2. ChatGPT (C'est moi !)

Je suis là pour répondre à vos questions et vous aider à apprendre. Mais ne me demandez pas de résoudre des équations mathématiques trop difficiles, c'est un peu trop pour moi !

### 3. Traduction Instantanée

Des applications d'IA telles que Google Traduction peuvent traduire instantanément des mots et des phrases dans de nombreuses langues, ce qui facilite la communication entre les personnes du monde entier.

### 4. Prévisions Météorologiques

L'IA aide les météorologues à prédire le temps plus précisément en analysant d'énormes quantités de données météorologiques.

### 5. Jeux Vidéo

Dans les jeux vidéo, l'IA peut créer des personnages virtuels qui se comportent comme de vrais adversaires. Elle peut également adapter la difficulté du jeu en fonction de votre niveau de compétence.

### 6. Création Artistique

Des artistes utilisent l'IA pour créer de l'art, de la musique, et même des poèmes. Elle peut générer des œuvres originales en fonction de modèles préexistants.

### 7. Assistance à la Navigation

Les applications de cartographie utilisent l'IA pour calculer les itinéraires les plus rapides en tenant compte de la circulation en temps réel.

# LES AVANTAGES DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

■ Médecine plus rapide

■ Assistance intelligente

■ Économies d'énergie



## LES RISQUES À CONNAÎTRE

### ■ Données personnelles

L'IA peut connaître beaucoup de choses sur vous, alors protégez vos informations personnelles.

### ■ Dépendance excessive

Ne laissez pas l'IA prendre toutes vos décisions. Il est important de garder votre propre esprit critique.

### ■ Biais et Discrimination

L'IA peut apprendre des biais présents dans les données sur lesquelles elle est formée. Cela peut conduire à des décisions discriminatoires ou injustes, notamment en matière d'emploi, de prêt financier ou d'autres domaines.

### ■ Sécurité des données

Les données personnelles stockées par les systèmes d'IA peuvent être vulnérables aux violations de données et aux cyberattaques, mettant ainsi en danger la confidentialité des informations.

### ■ Désinformation et Deepfakes

L'IA peut être utilisée pour créer de fausses informations, des vidéos deepfake, ou des contenus trompeurs, ce qui pose des problèmes en matière de confiance et de désinformation.

## COMMENT BIEN UTILISER L'IA ?

### POUR LES PLUS JEUNES

#### DEMANDEZ L'AIDE D'UN ADULTE

Si vous avez des doutes sur l'utilisation de l'IA, demandez à un adulte de vous aider à comprendre.

#### SOYEZ CURIEUX ET APPRENEZ

Utilisez l'IA pour apprendre de nouvelles choses, poser des questions et découvrir le monde.

### POUR LES ADULTES ( PARENTS ET ÉDUCATEURS )

#### ÉDUQUEZ VOS ENFANTS

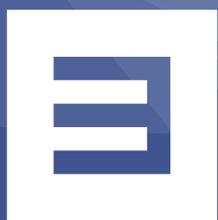
Apprenez à vos enfants à utiliser l'IA de manière responsable, en protégeant leurs données personnelles et en évitant les comportements inappropriés en ligne.

#### PARTAGEZ VOTRE SAVOIR

Montrez à vos enfants comment l'IA peut être un outil précieux pour l'apprentissage et l'exploration du monde.

#### SOYEZ UN EXEMPLE

Utilisez l'IA de manière responsable et montrez-leur comment évaluer les informations en ligne.



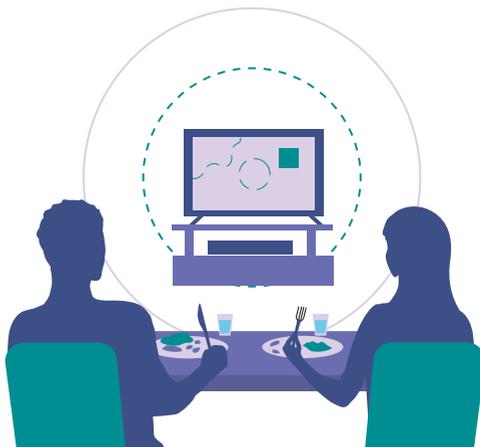
# SANTÉ & ÉCRANS

QUELQUES RECOMMANDATIONS !



## Les écrans (télévision, ordinateur, tablette et téléphone intelligent) font maintenant partie du quotidien de la plupart des familles.

Divertissants et pratiques, les écrans peuvent cependant comporter des risques pour la santé et le développement des enfants. C'est pourquoi il est conseillé d'en encadrer l'usage.



### Un usage abusif et incontrôlable des écrans peut avoir un retentissement majeur sur la santé, entraînant différents problèmes :

- **Un retard dans le développement** du langage chez l'enfant.
- **Des mauvaises postures** prolongées pouvant être sources de douleurs voire déclencher des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- **Des déséquilibres alimentaires** pouvant à terme favoriser l'apparition de problèmes de perte de poids, de surpoids ou d'obésité : on saute des repas pour éviter d'avoir à interrompre son activité sur écran, on compense en grignotant ou en mangeant trop au repas suivant...
- **Un manque d'activité physique** qui, associé à une alimentation déséquilibrée, augmente significativement le risque cardio-vasculaire.
- **Des troubles du sommeil** : les activités nocturnes sur écrans peuvent en effet empiéter sur le temps de sommeil, ce qui peut à terme dérégler le rythme biologique et générer un épuisement et une fatigue chronique. De même, la lumière bleue émise par les écrans bloque l'hormone du sommeil et stimule l'éveil.
- **Des troubles du comportement** (agressivité, passivité, estime de soi).
- **Une fatigue visuelle**, des maux de tête, etc.

## IL EST DÉCONSEILLÉ D'ALLUMER LA TÉLÉVISION DURANT LES REPAS

Cette habitude vous prive d'un moment d'échange et de dialogue en famille. De plus, l'écoute de la télévision pendant les repas peut être associée à une prise de poids puisque **nous sommes moins à l'écoute de nos signaux de satiété lorsque nous sommes distraits en mangeant.**

## LE « TROP D'ÉCRAN » PEUT AUSSI AVOIR DES IMPACTS SUR :

- ▶ **La vie sociale**  
Isolement, pour toute activité extérieure aux écrans, dégradation ou rupture des liens sociaux pouvant menacer la relation amoureuse, la vie familiale, la carrière ou les études.
- ▶ **L'équilibre psychologique**  
Stress, anxiété, trouble de l'humeur, mal être, agressivité, sentiment de culpabilité.

# CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

**Lieu d'écoute, d'information,  
d'évaluation, d'accompagnement et d'orientation.**

Les CJC concernent également les familles en quête d'information et de soutien ainsi que les partenaires du secteur éducatif, social et sanitaire.

Les CJC sont portées par le CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Elles répondent aux principes de confidentialité, d'anonymat et de gratuité.

## Missions

**Consultations destinées aux jeunes entre 12 et 26 ans** présentant des comportements à risque addictif (jeux vidéo, internet, téléphone portable...) et/ou des pratiques de consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis...).

## Nature des interventions

- **Soutien individuel et familial.**
- **Travail de réseau et d'information des partenaires.**

## Contact

**Centre Hospitalier  
de Cornouaille Quimper  
Concarneau**

Site du Porzou, 61, rue de Trégunc,  
29900 Concarneau.

**Consultation sur rendez-vous,  
possibilité d'entretien téléphonique**  
Tous les vendredis de 14h à 17h.  
**02 98 64 89 60 ou 06 07 56 55 87.**

## SOURCES

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/gerer-ecrans-conseils-parents/](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/gerer-ecrans-conseils-parents/)

[www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/23/impact-ecrans-enfants-4-choses-savoir](http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/23/impact-ecrans-enfants-4-choses-savoir)

[www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/une-campagne-sur-le-bon-usage-des-ecrans-624235](http://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/une-campagne-sur-le-bon-usage-des-ecrans-624235)

# LE CYBER HARCÈLEMENT



**Le harcèlement, c'est le fait de tenir des propos ou d'avoir des comportements violents, insultants ou menaçant répétés envers quelqu'un. C'est la fréquence des propos et leur teneur qui constituent le harcèlement.**

Le cyberharcèlement est qualifié ainsi lorsque les insultes, les remarques se font en ligne : sur les messageries instantanées, les réseaux sociaux, les groupes en ligne ... Le cyberharcèlement se poursuit alors même jusqu'à la maison, une fois l'école terminée.

**Le cyberharcèlement est un délit, puni par la loi :** Si l'auteur est majeur, il risque 2 ans de prison et 30 000 € d'amende. La peine maximale peut aller jusqu'à 3 ans de prison et 45 000 € d'amende si la victime a moins de 15 ans. Des peines existent également à l'encontre des auteurs mineurs.

► **Voir chapitre RAPPEL A LA LOI p.50**

Lorsque l'on est victime de cyberharcèlement, il peut être difficile d'en parler. **Mais des ressources existent, e-enfance.org en est une.**

## E-ENFANCE.ORG

Il est possible de témoigner par téléphone au 3018 mais aussi par internet en leur écrivant sur Messenger, par mail ou via l'application « 3018 ».

**Il est, dans tous les cas, important d'en parler à une personne de confiance mais également de :**

- Ne pas répondre aux commentaires
- Se déconnecter de ses espaces personnels
- Faire des captures d'écran des propos échangés et des profils harceleurs afin de garder des preuves.
- Porter plainte  
<https://www.service-public.fr/cmi2>

# TÉMOINS DE CYBERHARCELEMENT, NOUS AVONS TOUS UN RÔLE À JOUER

Il est également important d'agir en signalant la publication offensante, en supprimant le contenu lorsque c'est possible (photos, commentaires ...) plutôt que de le faire tourner, en soutenant la victime.



## Sources

- <https://numeriqueethique.fr/ressources/parcours/que-faire-face-au-cyberharcèlement>
- <https://e-enfance.org/>

## ÉVOLUTION DE LA LOI



**Pour faire face au harcèlement scolaire, le Gouvernement a adopté une nouvelle mesure : un élève harceleur pourra être transféré dans une autre école dès la rentrée scolaire 2023.**

**Le décret du 17 août 2023, permet de transférer dans un autre établissement les élèves harceleurs dont le comportement intentionnel et répété fait peser un risque avéré sur la sécurité ou la santé des autres élèves.** Cette mesure contre le harcèlement scolaire a été mise en place afin d'éviter d'imposer ce changement à l'élève victime. Des procédures pourront également être lancées dans des cas de cyberharcèlement contre un élève d'un autre établissement.



4

# PARENTS / ENFANTS QUELS CONSEILS ?

**Face à l'évolution du numérique, de nombreux parents s'interrogent sur l'utilisation que leurs enfants font d'internet**, se demandent quelles limites fixer... Devenu indispensable dans nos vies quotidiennes, internet sert à divertir, informer, échanger.

- **Les adolescents entre 12 et 17 ans passent en moyenne 16 heures sur internet chaque semaine, contre 14 heures devant la télévision.**
- **90% des enfants, à partir de l'âge de 7 ans, ont été confrontés au moins une fois à des contenus choquants, violents ou à caractère pornographique sur internet.** (Source : UNAF, Union Nationale des Associations Familiales)

## ■ CONSEILS PRATIQUES

### 1. INTERNET, C'EST COMME LE RESTE, CELA S'APPREND !

Que vous soyez expert ou pas, le numérique doit faire partie des sujets de discussion et des objets d'éducation dans la mesure où il tient une place centrale dans la vie scolaire, sociale, culturelle... et amoureuse de vos enfants. Posez les bonnes questions, développez des pratiques intéressantes et sûres, basées sur des valeurs familiales partagées.

### 2. À LA MAISON, AU DÉPART, METTEZ L'ORDINATEUR ET LA TABLETTE DANS UNE PIÈCE COMMUNE PLUTÔT QUE DANS LA CHAMBRE DES ENFANTS.

- De façon générale, préférez pour les plus jeunes les activités en ligne à faire en famille.
- Échangez avec votre enfant à propos de son utilisation d'internet.
- Fixez-lui des horaires et éteignez par exemple le wifi la nuit.
- Vous pouvez aussi rédiger une charte d'utilisation d'internet à la maison.

### 3. INSTALLEZ UN LOGICIEL DE CONTRÔLE PARENTAL SUR TOUS LES ORDINATEURS, Y COMPRIS LES TABLETTES.

Ce logiciel est fourni par les fournisseurs d'accès à internet.

### 4. LE PIRE DANGER SUR INTERNET EST SANS DOUTE DE PERDRE SON TEMPS. AIDER LES JEUNES À PROFITER D'INTERNET, C'EST ESSENTIEL !

Pour qu'ils ne se cantonnent pas à quelques sites à la mode, fouinez, soyez curieux, dénichiez avec vos enfants des contenus de qualité qui leur conviennent et mettez-les dans leurs favoris.

### 5. PROPOSEZ À VOS ENFANTS DES OUTILS ET CONTENUS POUR ENFANTS... PAS POUR ADULTES.

Les navigateurs classiques (Edge, Firefox, Chrome...) sont destinés aux adultes. Pour les plus jeunes, pensez aux navigateurs pour enfants de type Potati, Kido'z, KidZui et autres. Préférez aussi les annuaires et moteurs de recherche pour leur âge (KidiGo, Qwant junior...). Et avant 12 ans, testez Vikidia ou Wikimini comme alternatives à Wikipédia.

### 6. POUR ÉVITER LES CONTENUS CHOQUANTS, ACTIVEZ LE FILTRE «SAFESEARCH» sur Google et la fonction «sécurité» qui figure en bas de page sur YouTube.

### 7. SUR INTERNET, VOTRE ENFANT NE DOIT JAMAIS COMMUNIQUER SANS RÉFLÉCHIR ses noms, adresse,

numéro de téléphone, ni le nom de son club de sport. Il doit aussi faire attention à ce qu'il dit et montre de lui et des autres, notamment les photos ou vidéos. Évitez également d'indiquer que vous partez en vacances...

### 8. POUR UNE BONNE UTILISATION D'UN SEUL ORDINATEUR POUR TOUTE UNE FAMILLE, IL EST CONSEILLÉ

**DE CRÉER UNE SESSION POUR CHACUN.** La session «administrateur» est celle des parents. Il est utile de définir un mot de passe pour chaque session afin que chacun utilise sa partie de l'ordinateur sans avoir accès aux données des autres.

### 9. JE PARLE DU DROIT À L'INTIMITÉ, DU DROIT À L'IMAGE, ET DES 3 PRINCIPES D'INTERNET

- I. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public.
- II. Tout ce que l'on y met y restera éternellement.
- III. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.



## CONSEILS POUR BIEN UTILISER LES ÉCRANS

- **Décidez avec votre enfant** (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans.** Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps.
- **Éteignez la télé lorsque personne ne la regarde.** Il a été démontré que le bruit de fond constant de la télévision nuit aux apprentissages de l'enfant.
- **Restez avec votre enfant quand il regarde la télévision.** Vous pourrez ainsi lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou simplement discuter avec lui de son émission pour que cette activité passive devienne interactive.
- **Essayez de montrer l'exemple en évitant d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre.** Assurez-vous que les films, les émissions et les applications que vous destinez à votre enfant correspondent à vos valeurs et qu'ils ne comportent aucun acte de violence ni aucun personnage qui pourrait effrayer votre tout-petit.



« **Le smartphone** aura ces dernières années révolutionné l'utilisation d'internet. Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se connecter à un ordinateur pour lire ses courriels. Le smartphone permet une utilisation nomade d'internet. Alors, en tant que parents, une fois vos enfants équipés, mieux vaut avoir déjà commencé à échanger avec eux sur leur pratique du web avant de leur confier ce nouveau «jouet». Il convient de les accompagner pour le premier paramétrage, notamment concernant les données de confidentialité. »

**Olivier AUDET**

**Responsable du service usages numériques  
à Concarneau Cornouaille Agglomération**

- **CNIL** (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) : autorité de contrôle française en matière de protection des données personnelles. [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)

- **Internet sans crainte** : internet sans crainte est une initiative financée par la commission européenne visant à informer le citoyen des risques associés à l'identité en ligne, en particulier pour les enfants et les adolescents.

[www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)

- **Point accueil écoute jeunes de Cornouaille** antenne à Concarneau : lieu d'écoute anonyme, confidentiel et gratuit pour les 11-25 ans. Port. 06 42 81 10 40.

<https://www.lespep29.org/paej/>

- **Parentel** : association qui aide à résoudre les difficultés familiales liées à l'exercice de la parentalité, facilite le développement des relations dans la famille.

Service écoute parents : 02 98 43 21 21

Service écoute jeunes : 02 98 43 10 20

ou 06 32 98 22 07 ou [www.pasaj.fr](http://www.pasaj.fr)

- [www.netecoute.fr](http://www.netecoute.fr) : Net Écoute est la ligne nationale d'accueil téléphonique mise en œuvre dans le cadre du programme «internet sans crainte/Safer internet» par l'association e-Enfance.

- **0800 200 000** : sur cette ligne, des écoutants répondent aux questions des familles sur la sécurité sur internet, en toute confidentialité. La ligne est ouverte au public du lundi au vendredi de 9h à 18h.

**POUR  
ALLER  
+ LOIN**

- [www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)  
site aidant à trouver un équilibre familial autour des usages des écrans.

- [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org) : association permettant aux enfants et adolescents de se servir des nouvelles technologies de communication (internet, téléphone mobile, jeux en réseau) avec un maximum de sécurité.

- [www.education-internet.com](http://www.education-internet.com) : site dédié à l'éducation aux usages d'internet.

- [www.nonaharcelement.education.gouv.fr](http://www.nonaharcelement.education.gouv.fr)

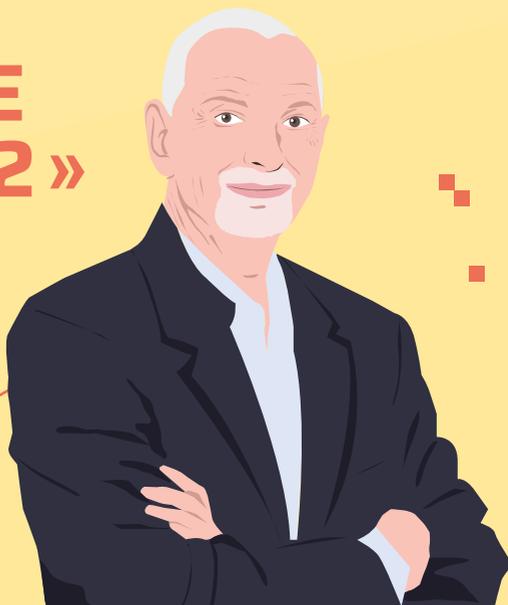
- **Prévention de la radicalisation chez les jeunes**, le numéro vert : 0800 005 696.

- [www.stop-djihadisme.gouv.fr](http://www.stop-djihadisme.gouv.fr) (prévention de la radicalisation).

- <https://lumni.fr> > **éducateurs et médiateurs > images et médias > réseaux sociaux.**

Nombreuses vidéos permettant de prévenir les familles sur les risques, les informer et les accompagner dans les bons usages des multiples écrans qui nous entourent plus que jamais.

# LA RÈGLE « 3-6-9-12 »



## Serge TISSERON

Psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot.



J'ai imaginé la règle «3-6-9-12» comme une façon de répondre simplement aux questions les plus pressantes des parents, et de les inviter à créer de nouveaux rituels autour des écrans.

- **AVANT 3 ANS** : jouez, parlez, arrêtez la télévision.
- **DE 3 ANS À 6 ANS** : limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.
- **DE 6 ANS À 9 ANS** : créez avec les écrans, expliquez-lui internet.
- **DE 9 ANS À 12 ANS** : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.
- **APRÈS 12 ANS** : restez disponibles, il a encore besoin de vous !

**4 temps  
sans écrans**

=

**4 pas  
pour mieux  
avancer**

MOINS  
D'ÉCRANS

ÊTRE  
ATTENTIF  
EN CLASSE

**Les écrans fatiguent  
l'attention et empêchent  
la concentration,  
même à petite dose.**

Les résultats scolaires  
peuvent diminuer.

**Sans écrans dans  
sa chambre, l'enfant  
apprend à ne pas  
angoisser quand**

**il est seul.** Il peut alors  
imaginer, créer, inventer.

Les parents gardent  
le contrôle sur ce qui entre  
dans le cerveau de l'enfant.

Ils le protègent  
des images violentes  
ou pornographiques  
qui sont traumatisantes  
et excitantes pour lui.

*Pas  
le matin*

*Pas  
pendant  
les  
repas*

*Pas  
dans la  
chambre  
de l'enfant*

*Pas  
avant  
de se coucher*

MOINS  
D'ÉCRANS

SE  
PARLER

Votre enfant vous parle  
moins et vous lui répondez  
moins quand la TV est  
allumée, quand vous  
regardez votre portable.

**Parler souvent  
et régulièrement avec son  
enfant stimule  
son langage et  
son intelligence.**

**Les écrans  
n'aident pas  
l'enfant  
à réfléchir.**

**La lumière bleue des écrans inhibe  
la mélatonine et retarde l'entrée  
naturelle dans le sommeil.**

Lire une  
histoire, chanter une comptine, parler  
avec votre enfant le calme et  
le sécurise. Regarder un écran avant  
de s'endormir produit l'effet inverse.

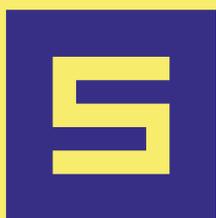
MOINS  
D'ÉCRANS

SAVOIR  
ÊTRE  
SEUL

MOINS  
D'ÉCRANS

BIEN  
DORMIR





# LES BONS RÉFLEXES COMMENT LES ACQUÉRIR ?



## À l'heure où les chargés de recrutement enquêtent régulièrement sur le profil numérique des candidats,

gérer sa «e-réputation» (ensemble des informations associées sur internet à une personne) peut devenir un atout si elle est bien maîtrisée, ou inversement une gageure, si ce n'est pas le cas.

ZOOM  
SUR

# LE DROIT À L'OUBLI NUMÉRIQUE

(SOURCE CNIL)

Pour supprimer d'un moteur de recherche une page comportant des informations vous concernant, vous disposez de deux solutions différentes :

## PREMIÈRE ÉTAPE

### ■ Contacter le responsable du site d'origine.

Vous devez justifier votre demande en expliquant, par exemple, en quoi la publication de ce contenu nuit à votre réputation ou à votre vie privée. Le responsable du site dispose d'un délai légal de deux mois pour répondre à votre demande.

### ■ En l'absence de réponse, ou en cas de réponse insatisfaisante,

vous pouvez adresser une plainte à la CNIL (via le formulaire en ligne ou par courrier).

[www.cnil.fr/fr/plaintes](http://www.cnil.fr/fr/plaintes)

## SECONDE ÉTAPE

### ■ Faire disparaître les informations du cache des moteurs de recherche

en demandant la suppression d'un résultat de recherche directement auprès du moteur (formulaire en ligne).

### ■ En cas de non-réponse ou de réponse insatisfaisante,

l'internaute peut adresser une plainte à la CNIL.

## ■ CONSEILS PRATIQUES

1. **Ne pas partager toutes les informations relatives à votre vie privée** (photos comprises).
2. **Anticiper l'avenir**, les éléments exposés aujourd'hui auront peut-être des conséquences dans le futur.
3. **Veiller à votre anonymat** (celui-ci ne vous dispense pas de respecter la loi, l'anonymat peut être levé en cas d'atteinte à d'autres individus, voire à l'ordre public).
4. **On est toujours responsable de ce que l'on publie**, et pour les parents, de ce que publient vos enfants mineurs.
5. **Sécuriser ses comptes en paramétrant votre profil sur les réseaux sociaux.**  
(Voir chapitre sur les réseaux sociaux + fiche de protection des données personnelles).



- **CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés)** : autorité de contrôle française en matière de protection des données personnelles. [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)
- **Internet sans crainte** : internet sans crainte est une initiative financée par la commission européenne visant à informer le citoyen des risques associés à l'identité en ligne, en particulier pour les enfants et les adolescents.  
[www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)

## Comme il ne vous viendrait jamais à l'idée de prendre le volant sans formation et sans permis de conduire,

internet et les TIC (technologies de l'information et de la communication) nécessitent un minimum de connaissances avant de commencer le voyage.

Nous sommes les premiers responsables de notre sécurité. Alors, avant de prendre le volant d'internet, prenez le temps de parcourir les recommandations de ce guide.



## L'NAVIGATEUR

### Utilisez un navigateur à jour et paramétrez-le pour protéger votre sécurité.

Un navigateur internet est un logiciel informatique permettant de consulter des pages web (internet). À ne pas confondre avec les moteurs de recherche, qui sont, eux, des applications web permettant de trouver des ressources à partir d'une requête sous forme de mots.

**Quelques exemples de navigateurs :** Mozilla Firefox, Google Chrome, Safari, Edge, Opera, Brave...



## L'ANTIVIRUS

### Il s'agit d'un logiciel qui détecte et détruit les virus informatiques.

**Utilisez toujours un antivirus efficace et actualisez-le** (mettez-le à jour) **régulièrement** (voir chapitre sur la sécurité).



## LA MESSAGERIE

Il s'agit d'une application qui permet l'envoi et la réception de messages et documents à partir d'internet.

**Quand vous accédez à vos messages sur les réseaux sociaux ou à vos mails, assurez-vous de cocher la case «Ne jamais se souvenir des identifiants» et de vous déconnecter de votre session quand vous partez.**

**N'ouvrez pas les courriers électroniques non attendus** et encore moins les pièces jointes à ces courriers !

**Méfiez-vous des demandes de communication** ou des mises à jour des codes personnels. Il peut s'agir de phishing, « pêche aux victimes ». Les ressemblances avec de vrais courriels ou des sites connus sont parfois surprenantes.

- Ne jamais communiquer des données sensibles (numéro de carte bancaire, mot de passe) en cliquant sur un lien envoyé par courrier électronique.
- Toujours partir de la page d'accueil d'un site pour accéder aux autres pages, notamment celles où sont demandés des identifiants.
- Lors de la consultation de sites sécurisés (sites bancaires, par exemple), s'assurer de l'activation du cryptage des données (l'adresse du site doit commencer par https et non par http).

<https://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees>  
Source Ministère de l'Intérieur.



## TÉLÉCHARGEMENT ET STREAMING

Le téléchargement est une transmission d'informations (logiciels, données, images, sons, vidéos) d'un ordinateur à un autre via un réseau informatique. On distingue différentes formes de téléchargements :

- **Le téléchargement direct** permettant de stocker un fichier sur votre ordinateur.
- **La lecture en continu (streaming)** : permet de stocker un fichier provisoire qui n'apparaît pas sur le disque dur.
- **Le P2P (peer-to-peer)**, logiciel qui permet l'échange de fichiers entre les internautes.
- **La navigation sur internet**, qui stocke temporairement ou non les fichiers distants (pages web et contenu multimédia) pour les afficher.

**POUR ÊTRE LÉGAUX,  
LE TÉLÉCHARGEMENT  
ET LE STREAMING  
DOIVENT RESPECTER  
LES DROITS D'AUTEUR  
SOUS PEINE DE  
SANCTION**

**Rendez-vous toujours sur le site officiel du concepteur pour télécharger un logiciel**, évitez de passer par un site de téléchargement.

**Quand vous installez un logiciel**, veillez à ne pas accepter l'installation de logiciels complémentaires non désirés en cours de processus.

**Respectez les licences et les droits d'auteur.** Ne téléchargez pas de logiciels, musiques, jeux ou films piratés.

**POUR  
ALLER  
+ LOIN**

## MUSIQUE ET FILMS LÉGAUX SUR INTERNET

- [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32297](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32297)
- Liste des sites de **streaming** ou de **téléchargement légaux** recensés par la HADOPI : [www.hadopi.fr](http://www.hadopi.fr)



# MON ORDINATEUR JE LE SÉCURISE

## 25% des utilisateurs d'internet (âgés de 16 à 74 ans) ont été confrontés en 2015 à des problèmes de sécurité :

virus, utilisation abusive des données personnelles, pertes financières ou accès par les enfants à des sites inappropriés.

(Source : étude office européen de statistiques.)

## ■ CONSEILS PRATIQUES

### Les ordinateurs qui ne sont pas branchés régulièrement sur une liaison internet ne risquent rien, mais dès que nous allons sur le web...

Les risques sont importants, notamment quand nous sommes branchés à un réseau public non sécurisé !

### Il est recommandé d'y ajouter quelques modules complémentaires de sécurité :

- > **AdBlock Plus** : filtre le contenu des pages web afin d'en bloquer certains éléments, en particulier les bannières de publicité (ne pas oublier de paramétrer).
- > **Ghostery** : bloque les mouchards et les cookies des pages web (ne pas oublier de paramétrer).
- > **FlagFox** : peut vous aider à connaître le pays d'hébergement du site sélectionné.
- > **Porn blocker (Pour Firefox) ou Adult Blocker (pour Chrome)** : applications de contrôle parental qui refusent l'accès à des sites pornographiques.

.....

**Ceci est un complément des protections de votre ordinateur qui doit posséder un antivirus, un antimalwares** (permet de supprimer les logiciels malveillants) **et un pare-feu** (autorise ou bloque les applications qui demandent l'accès à internet.)

- > **Liste de divers antivirus gratuits** : AVG, AVIRA, AVAST, etc.  
N'en installez qu'un seul pour éviter les conflits.

- > **Liste de divers antimalwares gratuits** : ADWCLEANER, MALWAREBYTES (version gratuite).

- > **Pare-feu** : bien que Windows soit équipé par défaut d'un pare-feu appelé «pare-feu Windows», il n'est pas inutile d'installer un logiciel pare-feu comme ZoneAlarm Firewall (gratuit) ou Comodo Firewall (gratuit).



## LA GESTION DES MOTS DE PASSE

- Un mot de passe doit contenir **au moins 12 caractères non significatifs** (ne composant pas un mot ou un nom), avec des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et si possible des caractères spéciaux.
- Pour les **applications les plus sensibles** (banque, site de paiement...), ce mot de passe devra être **spécifique à chaque site**.
- Un mot de passe est personnel et doit être **renouvelé régulièrement**.
- **Astuce** : pour vous aider, il existe des logiciels gestionnaires de mots de passe comme KeePass, Dashlane...



Les services de CCA distribuent un livret mémo «**Mon carnet mot de passe**» pour vous aider au quotidien dans la gestion de vos mots de passe. N'hésitez pas à le demander lors de vos prochaines rencontres avec les professionnels.

## VICTIME D'ESCROQUERIE ?

**POUR  
ALLER  
+ LOIN**

- Informations, conseils et assistance :  
0 805 805 817 (service d'appel gratuit).
- [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)
- [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1520](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1520)



# LES ACHATS EN LIGNE

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT DE COMMANDER EN LIGNE :

- **Vérifiez l'e-réputation du site marchand** en allant lire les commentaires des clients ou en allant sur les sites de comparateurs en ligne.
- **Vérifiez que le site est légal et bien orthographié** (respect des mentions légales : nom du vendeur, numéro de téléphone, adresse de contact, numéro de Siret, coordonnées de l'hébergeur).
- **Vérifiez que le paiement est sécurisé** (quand un petit cadenas et la mention «https» apparaissent dans votre navigateur).
- **Utilisez des sites reconnus.**
- **Évitez les sites étrangers.** En cas de litige, cela peut être compliqué.

**POUR  
ALLER  
+ LOIN**

- [www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees](http://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees)
- [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)
- [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)
- [www.education-internet.com](http://www.education-internet.com)
- [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits)



# COMMENT PROTÉGER SON SMARTPHONE

Gérer ses mails, surfer sur Internet, utiliser les réseaux sociaux ou faire des achats en ligne, tout est possible avec un smartphone.

**Nous l'utilisons presque comme un PC, il doit donc avoir une bonne protection.**

## ■ **Modifiez le code PIN de votre carte SIM.**

Votre carte SIM est équipée par défaut d'un code PIN. Modifiez ce code le plus vite possible pour s'assurer que personne n'a accès à votre carte SIM.

## ■ **Verrouiller le.**

Sécuriser votre téléphone à l'aide d'un mot de passe, un code PIN, un schéma ou une vérification biométrique.

## ■ **Mettre à jour le système et les applis.**

Effectuez les mises à jour dès que vous recevez une notification.

## ■ **Ne téléchargez des applications et des mises à jour qu'à partir de sources fiables.**

Pour un Iphone, sur l'appli « App Store d'Apple ». Un mobile Android, sur Google Play Store.



7

# MES DONNÉES PERSONELLES JE LES PROTÈGE



## Internet est ouvert sur le monde, tout le monde n'est pas forcément bienveillant

et vos données peuvent avoir une valeur pécuniaire, il est indispensable de les protéger. Quand vous surfez, des cookies (petits fichiers) sont déposés sur votre ordinateur afin de reconnaître celui-ci et d'enregistrer votre activité, donc vos données personnelles.

**Exemples :** nom, prénom, adresse mail ou postale, carnet d'adresses, numéro de téléphone, localisation, sexe, âge, données bancaires ou médicales...



## PRÈS D'UN FRANÇAIS SUR DEUX JOUE À DES JEUX VIDÉO DÉMATÉRIALISÉS (SOURCE HADOPI)

La CNIL précise que «les jeux gratuits, comme toutes les applications gratuites, s'appuient sur une économie cachée de la donnée sur smartphone». Elle recommande de rester vigilant sur vos données personnelles qui pourraient être collectées.

## CONSEILS PRATIQUES

Paramétrez votre navigateur de façon à ce qu'il indique aux sites que vous visitez que vous ne souhaitez pas être tracé:

### 1. NETTOYER SON HISTORIQUE

- > **Sur Chrome** (PC, Android, iOS) : ouvrez votre navigateur, allez dans le menu principal, sélectionnez «Historique» puis «Effacer les données de navigation».
- > **Sur Mozilla Firefox** : rendez-vous dans l'onglet «Menu», «Historique» puis «Effacer l'historique récent».
- > **Sur Safari** : ouvrez le navigateur puis cliquez sur «Safari» puis sur «Réinitialiser Safari».

### 2. SUPPRIMER SES COOKIES

#### Dans Google Chrome

- Lancez le navigateur, simultanément, appuyez sur Alt + F puis sélectionnez «Historique».
- Dans le menu, cliquez sur «Historique».
- Cliquez sur le bouton «Effacer les données de navigation».

#### Dans Mozilla Firefox

- Cochez la case «Supprimer les cookies et autres données de site et de plug-in» et appuyez sur le bouton «Effacer les données».
- Lancez le navigateur et appuyez simultanément sur Alt + O.
- Sélectionnez «Options» dans le menu.
- Allez dans l'onglet «Vie privée», puis cliquez sur le lien «Supprimer des cookies spécifiques».
- La fenêtre qui s'ouvre vous permet de supprimer les cookies d'un site internet en particulier ou l'intégralité des cookies présents sur votre système.

### 3. UTILISEZ DES MOTEURS DE RECHERCHE ANONYMES

- > **DuckDuckGo** est un métamoteur qui ne collecte aucune donnée ni aucun historique de navigation.
- > **Ixquick** est une alternative : le moteur n'enregistre pas d'adresse IP ni de cookies traqueurs d'activité. Il propose aussi StartPage, une page de démarrage pour interroger Google de façon anonyme.
- > **Qwant**, **Gibiru** et **Yippy** sont d'autres options possibles.

### 4. DÉSACTIVEZ L'HISTORIQUE DE GÉOLOCALISATION DE VOTRE SMARTPHONE si vous ne voulez pas qu'on vous suive à la trace.

### 5. ATTENTION À VOTRE USAGE

Vigilance quant aux conditions générales d'utilisation et aux infos requises par les sites que vous utilisez et par les applis que vous téléchargez.  
Ne remplir que les champs obligatoires dans les formulaires.

### 6. SAUVEGARDEZ VOS DONNÉES DE FAÇON RÉGULIÈRE pour éviter de les perdre.

### 7. CHAQUE FOIS QUE VOUS INSTALLEZ UN LOGICIEL, PRENEZ LE TEMPS DE VÉRIFIER CHAQUE ÉTAPE DE L'INSTALLATION et décochez toutes les options d'installation d'autres applications, ce sont le plus souvent des logiciels-espions.



## LE DROIT D'AUTEUR

Il confère à son auteur un droit de propriété exclusif sur les œuvres qu'il a créées : dessins, musiques, écrits, vidéos, photos, logiciels... Système de sanctions graduées allant jusqu'à la poursuite pénale en cas de téléchargement illégal.

## LE DROIT À L'IMAGE

Possibilité de s'opposer à la diffusion publique de votre image sans votre autorisation, sauf cas particulier. La publication non autorisée de photographies de tiers portant volontairement atteinte à la vie privée (dans un réseau social en ligne par exemple) est sanctionnée d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende (article 226-1 du Code pénal).

## QU'EST-CE QUE LE RGPD ?

Le «Règlement Général sur la Protection des Données» est le nouveau règlement européen qui renforce le contrôle par les citoyens de l'utilisation qui peut être faite des données les concernant. Il harmonise les règles en Europe et s'applique à toute organisation, publique et privée, qui traite des données personnelles.

POUR  
ALLER  
+ LOIN

- <https://internetsanscrainte.fr/>  
Le portail du programme national vous propose, dans l'espace 12-17, des informations et des conseils plus détaillés.
- <https://cnil.fr/fr/plus-de-droits-pour-vos-donnees>



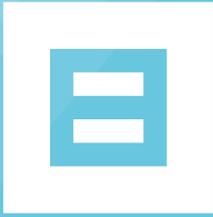
## ■ LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE J'UTILISE LE WI-FI PUBLIC

Le plus souvent proposés gratuitement ou en échange de la collecte de données de navigation, certaines de ces connexions « gratuites » n'offrent pas les garanties suffisantes pour une navigation sécurisée.

- **Évitez de vous connecter à des réseaux sans fil inconnus**  
ou qui ne sont pas de confiance
- **Ne confiez pas trop d'informations** à un portail d'accès Wi-Fi
- **Évitez de passer par un Wi-Fi public pour transmettre des données personnelles**
- **Désactivez la fonction Wi-Fi** de votre appareil **lorsqu'il n'est pas utilisé**

### ... ET SOYEZ À JOUR !

L'utilisation sécurisée d'un smartphone ou d'un ordinateur nécessite de maintenir le système d'exploitation et les pilotes Wi-Fi du terminal en permanence à jour des correctifs de sécurité. Appliquez régulièrement les mises à jour de sécurité proposées par le fabricant de votre smartphone, ou par l'éditeur de votre système d'exploitation.



# LES RÉSEAUX SOCIAUX

COMMENT MIEUX LES UTILISER ?



# QU'EST-CE QU'UN RÉSEAU SOCIAL ?

**Un réseau social est un site internet ou une application qui permet de partager soit des messages, des images, des photos, des vidéos...** et de discuter avec des personnes inscrites sur le même réseau. Il nécessite la création d'un profil utilisateur.

**Les réseaux sociaux sont un moyen de socialisation par excellence des enfants et des jeunes !** Il existe plusieurs plateformes particulièrement populaires : Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, YouTube... Les applications sont exclusivement réservées aux plus de 13 ans. Il faut inscrire son nom, date de naissance : facilement contournable !



## TIKTOK

*Application mobile de vidéos de courte durée de 15 à 60 secondes, réservée aux plus de 13 ans. Les particularités : création et partage des vidéos créatives et uniques grâce aux nombreux outils de montage et d'effets spéciaux simple d'utilisation à échanger avec la communauté TikTok.*



<https://support.tiktok.com/fr>

### ► Bien paramétrer son compte :

#### **Paramètres de confidentialité**

Paramètres / confidentialité / confidentialité et sécurité / mode privé, pas d'utilisation de ses vidéos dans les publicités TikTok, limiter l'échange de messages au cercle de ses amis.

#### **Bien-être numérique**

Gestion du temps d'écran / limiter son temps de connexion à une heure maximum + mode restreint / filtrer les contenus choquants susceptibles de heurter les plus jeunes.

#### **Contrôle parental**

Le mode «Connexion famille» permet de relier le compte d'un parent à celui de son enfant.



# SNAP CHAT

Application mobile gratuite de messagerie et d'appareil photos utilisée pour communiquer entre amis, proposant des filtres ludiques.

## Particularités :

- **La story** = une photo avec une musique et des textes et/ou illustrations de son activité du jour.
- **Envoi de photos et vidéos éphémères** avec une suppression bout de 10 secondes. Cette fonction peut facilement être détournée par les captures d'écran.
- **Carte de Snapchat** permettant aux utilisateurs de géolocaliser avec précision leurs amis, y compris de suivre leurs déplacements.

## ► Bien paramétrer son compte :

### Une audience restreinte :

Paramètres / «Me contacter» & «Voir ma Story» à réserver exclusivement à ses amis.

### Le mode «Fantôme» :

Paramètres / mode «Fantôme» = désactivation de la géolocalisation.

### Le numéro de téléphone

Paramètres/désactiver l'option «Permettre aux autres de me retrouver grâce à mon numéro de téléphone».



<https://values.snap.com/fr-FR>



# TWITCH

*En France, Twitch est la plateforme n°1 de stream. Le stream c'est quoi ? C'est un anglicisme qui désigne une technique de diffusion en direct, en ligne et en continu de données multimédias. Principalement axée sur les jeux vidéo, Twitch propose aussi à ses utilisateurs de regarder des événements musicaux sportifs, d'actualité, le tout diffusé en direct.*

## Lexique :

**Streamer** : l'animateur d'une chaîne Twitch

**Viewer** : le spectateur d'une chaîne Twitch

**Raid** : à la fin de son émission, un streamer peut automatiquement envoyer ses spectateurs vers une autre chaîne Twitch.

## ► Bien paramétrer Twitch :

Ces sessions en direct ne sont pas contrôlées par la plateforme et certains propos et actions des streamers peuvent être inappropriés voire illégaux.

### Les conseils utiles pour se protéger contre le cyberharcèlement

- **Signaler un streamer** : Sur le stream en question, cliquez sur le petit écrou paramètre puis cliquez sur « Signaler ».
- **Masquer les messages offensants** : Cliquez sur « Gestionnaire de stream », cliquez sur le 3 petits points à la droite de la barre de chat, puis cliquez sur « Masquer les messages offensants ».
- **Chat réservé aux followers** : « gestionnaire de stream », cliquez sur le 3 petits points à la droite de la barre de chat, puis cliquez sur « Chat réservé aux followers ».



# INSTAGRAM

Application gratuite de partage de photos et vidéo en ligne, ainsi qu'un réseau social.

## Particularités :

- **Les stories** = publications de photos avec commentaires sur des événements du quotidien. Elles disparaissent après 24 h sauf archivage !



<https://about.instagram.com/fr-fr/community/parents>

## Bien paramétrer son compte :

### Compte en mode privé

Paramètres / Confidentialité / mode privé  
= consultation de ses photos à ses seuls abonnés.

### Choisir les photos publiées

Pas de photos compromettantes pour sa réputation ou celle d'autrui. Nudité, insultes ou violence doivent être bannies.

### Gestion du temps de connexion possible

Paramètres/Votre activité/Temps d'utilisation  
= durée maximum de connexion par jour à définir.

# ESSOR DES DÉFIS NUMÉRIQUES, ON EN PARLE ?

Si les défis entre jeunes ont toujours existé, ils ont connu un essor considérable avec l'avènement d'internet et des réseaux sociaux. **Les réseaux sociaux agissent**

**comme une caisse de résonance pour les adolescents en quête de valorisation.**

Faussement ludiques, les défis en ligne exposent nos enfants à de réels dangers.

## Quelle prévention ?

- **Dialogue parent/jeunes et accompagnement** sur ses usages numériques
- Le défi a souvent pour enjeu de «montrer son courage».
- **Valoriser des formes «nobles» de courage est essentiel à la prévention.**
- **Inciter nos enfants à se confier** s'ils sont témoins d'un défi dangereux est essentiel toute comme dans la prévention du harcèlement cf. page 15.



### Attention avant de diffuser sur les réseaux des défis à sensation.

Sous prétexte de prévention et d'information, ils peuvent produire l'effet inverse et participer à la multiplication des défis par des jeunes qui n'auraient pas eu connaissance du défi.



**Livre en téléchargement sur le site Yakapa :** «Challenges numériques sur les réseaux sociaux» de Marion Haza et Thomas Rohmer – juin 2020.



# LE NUMÉRIQUE RESPONSABLE

**Quand on pense au réchauffement de la planète, le développement du numérique apparaît comme une solution vertueuse : diminution du papier, télétravail, dématérialisation, etc. Cependant le numérique, comme toute activité humaine, a un impact sur notre planète et celui-ci est grandissant.**

**A**ujourd'hui, le numérique représente 2,5% de l'empreinte carbone de la France et pourrait atteindre les 7% d'ici 2040 si nos pratiques restent inchangées.

Il génère 20 millions de tonnes de déchets par an (soit 299kg/hab/an) et nécessite l'extraction de 62,5 millions de tonnes de ressources, chaque année, pour pouvoir produire puis utiliser nos équipements.



## Comment le numérique impacte le climat ?

**78% de l'impact environnemental du numérique sur les émissions de gaz à effet de serre (GES) est lié à l'étape de fabrication du matériel.**

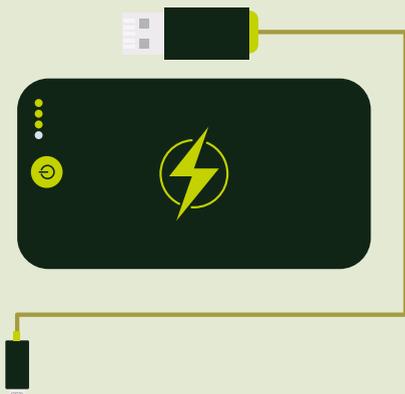
Celle-ci nécessite une extraction importante de métaux rares, source de déforestation et de pollution de l'air et de l'eau en Asie et en Afrique. Ensuite, toute la chaîne de transformation puis de distribution génère énormément d'émissions de carbone.

**21% est généré lors de la phase d'usage du numérique.** Les terminaux utilisateurs (téléviseurs, ordinateurs, smartphones, tablettes) sont les outils numériques qui engendrent le plus de gaz à effet de serre lors de leur utilisation. Les centres de données (Data center) et les réseaux n'arrivent respectivement qu'en deuxième et troisième position.

# Comment diminuer mon impact numérique ?

## VIA VOS APPAREILS

- **En prolongeant la durée de vie de nos appareils** (protection externe, entretien, réparation).
- **En optant pour des achats de seconde main**, des appareils reconditionnés, etc.
- En conservant **un niveau de batterie compris en 20% et 80%** sur vos smartphones et tablettes.
- **En sécurisant votre ordinateur et votre navigation internet** : antivirus, antimalwares, pare-feu, etc.
- **En évitant le suréquipement** : adapter vos choix d'équipements et leur nombre à vos besoins réels.
- **En éteignant vos appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés**. Un appareil en veille continue à utiliser de l'énergie.



## VIA VOS USAGES

- **En réduisant la qualité d'image des vidéos en ligne** lors de leur visionnage et en limitant le streaming. (cf. p 24)
- **En limitant l'envoi de vidéos sur les applications de messagerie** (Messenger, WhatsApp, Instagram, etc.)
- **En enregistrant les sites fréquemment visités dans vos favoris et en pensant à fermer les onglets non consultés**. Chaque nouvelle recherche coûte cher en énergie et fait appel à plusieurs serveurs simultanément.
- **En privilégiant, dans la mesure du possible, le Wifi à la 4-5G** et en limitant les partages de connexion.
- **En utilisant les modes « économie d'énergie »** et « luminosité » sur vos appareils.
- **En supprimant régulièrement les cookies inutiles** et votre historique de navigation. (cf. p 31)
- En nettoyant votre boîte mail régulièrement : **trier, vider, archiver !** (cf. p 23)
- **En évitant les pièces jointes trop lourdes** dans vos mails et en limitant les envois de masse.
- **En vous désabonnant des newsletters** non lues.



# LES RESSOURCES

# DISPOSITIF FRANCE SERVICES



**CCA a opté pour le déploiement du dispositif national France services.** L'objectif étant de consolider son action en matière d'accès aux droits et d'accompagnement des citoyens dans la simplification de leurs démarches administratives, ainsi que dans l'apprentissage des usages numériques.

■ **FACILITER LA DÉMARCHE ADMINISTRATIVE**

■ **RENFORCER L'ACCÈS AUX DROITS À L'USAGE DU NUMÉRIQUE**

## GUICHET UNIQUE DE PROXIMITÉ

Il s'agit d'un guichet unique de proximité qui permet, dans un seul et même lieu, d'être orienté, accompagné dans une démarche, d'utiliser ou d'apprendre à utiliser les outils numériques. Les conseillers France services vous accueillent et sont à votre écoute pour :



### Accompagner aux démarches administratives

Démarche en ligne ou complétude de dossier administratif



### Ateliers coup de pouce

Accueillir et conseiller sur l'usage des outils numériques (ordinateur portable, tablette, smartphone, logiciels...)



### Ateliers numériques

Sensibiliser aux bons usages d'internet, découverte de sites administratifs (Ameli, Impôts.gouv, Retraite, CAF...)

Il s'agit d'un accompagnement de premier niveau, avec mise en relation, si besoin, **vers les organismes partenaires :**



Agence nationale des titres sécurisés



point-justice  
informer, orienter, aider



DIRECTION GÉNÉRALE DES  
FINANCES PUBLIQUES



## INFOS PRATIQUES

### PRISES DE RENDEZ-VOUS ET INFOS :

Par téléphone au 02 98 97 77 07  
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
**Par internet sur [mesdémarches.cca.bzh](http://mesdémarches.cca.bzh)**

### Contact :

Mail : [france.services@cca.bzh](mailto:france.services@cca.bzh)  
Facebook : france services CCA

## DEUX LIEUX D'ACCUEIL SUR VOTRE AGGLOMÉRATION



### ■ L'e-bus France services, itinérant sur l'ensemble des communes de l'agglomération.

Accueil du public (sur rendez-vous) :  
du mardi au vendredi de 10h à 12h  
et de 14h à 17h, le samedi de 10h à 12h.  
*2 fois par mois sur les communes.*



### ■ La maison France services située à Concarneau - Kerandon

Accueil du public (sur rendez-vous) :  
lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10h à 12h,  
et de 14h à 17h, le mercredi de 14h à 17h.  
*2 place du marché à Concarneau.*

## DES APPLICATIONS MOBILES UTILES POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

**La digitalisation des procédures administratives progresse à un rythme fulgurant, modifiant considérablement l'approche des services publics.** Pour simplifier les démarches administratives en ligne via son mobile, voici **deux applications très utiles** :



**CAMSCANNER** est une application mobile qui permet de réaliser des scans directement depuis un smartphone, et se présente donc comme

un scanner portable assez pratique. Elle permet la numérisation de toutes sortes de fichiers, et leur téléchargement aux formats PDF ou JPEG.



**DIGIPOSTE** est un coffre-fort numérique, qui simplifie la gestion administrative en permettant de stocker en sécurité des documents importants préalablement numérisés (papier d'identités, bulletins de salaire, avis d'imposition, ...).

## CONNAÎTRE VOS DROITS EFFECTUER VOS DÉMARCHES



Santé, Famille, Logement, Retraite, Solidarité,  
Autour de l'emploi : retrouvez tous vos droits sociaux en un seul endroit.

<https://www.mesdroitssociaux.gouv.fr/accueil/>



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Service-Public.fr**

Le site officiel de l'administration française

Le site officiel de l'administration française : connaître vos droits, effectuer vos démarches.

<https://www.service-public.fr/>

# LES RESSOURCES NUMÉRIQUES SUR LE TERRITOIRE DE CONCARNEAU CORNOUAILLE AGGLOMÉRATION

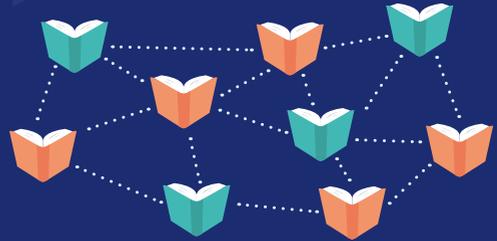


Un conseiller numérique vous accompagne dans vos usages et vos démarches numériques dans les médiathèques communautaires de CCA.

# LE RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES

## De nouveaux services pour tous et gratuits

- Une carte d'abonné unique et gratuite valable dans l'ensemble du réseau des médiathèques
- Un site web [mediatheques.cca.bzh](http://mediatheques.cca.bzh) qui permet de consulter son compte, prolonger ses emprunts, réserver en ligne des documents, suivre l'actualité des médiathèques, accéder aux ressources numériques (autoformation, bande dessinées, etc.), un catalogue élargi (150 000 documents disponibles).
- Wifi gratuit dans toutes les médiathèques.
- Parc informatique et bureautique pour la consultation d'internet, imprimer ou scanner des documents.



## Des outils et des collections autour du numérique disponibles dans tout le réseau

Retrouvez notamment une collection de jeux vidéo, des tablettes avec des applications sélectionnées par les bibliothécaires, ou encore des temps forts consacrés aux arts numériques en décembre chaque année avec Pixelarts.

## En vous connectant à votre compte adhérent sur le site, bénéficiez de nos ressources numériques gratuites

- **Munki** : profitez d'un large catalogue audio pour enfants (musique, histoires). Pour les 0-8 ans.
- **Skilleos** : une plateforme française de cours vidéo 100% en ligne spécialisée dans les loisirs et le développement des compétences professionnelles (musique, dessin, sport, code de la route..) soit plus de 500 heures de contenus vidéo, d'exercices et de quiz.
- **Premier chapitre** : accédez aux premières pages de romans parmi une large sélection thématique.
- **Les yeux doc** : Plus de 300 documentaires issus du Catalogue national de films documentaires, régulièrement enrichi par de nouveaux programmes français et internationaux.
- **Bretania.bzh** : découvrez de nombreux documents culturels et patrimoniaux numérisés.
- **Médiathèque numérique** : Des milliers de programmes à la demande : cinéma, séries, documentaires, jeunesse et spectacles, à voir quand vous voulez, où vous voulez.

Retrouvez nos autres ressources avec la bibliothèque du Finistère, page 46.

# LES POINTS D'ACCUEIL NUMÉRIQUES

- **CENTRE SOCIAL LA BALISE**  
accueil.cslabalise@gmail.com  
02 90 41 63 04  
5 Rue du Colonel Moll  
CONCARNEAU
- **AVF (accueil des villes de France)**  
avfconcarneau@orange.fr  
02 98 50 52 60  
110, avenue de la Gare  
CONCARNEAU
- **ECONET INFORMATIQUE SOLIDAIRE**  
econet.gb@hotmail.fr  
06 21 62 30 76  
Place de l'Hôtel de Ville  
CONCARNEAU
- **ESPACES JEUNES**  
espacejeunes@concarneau.fr  
02 98 60 44 00  
116, avenue de la Gare  
CONCARNEAU
- **PERMANENCE NUMÉRIQUE**  
Place des idées,  
2, Kerandon place du marché  
CONCARNEAU
- **AMAN**  
b.vareecke@orange.fr  
02 98 06 64 69  
7 route de Kerlosquet  
NÉVEZ
- **CYBER ESPACE DE NIZON**  
cyber.espace@pont-aven.fr  
02 98 06 03 01  
Annexe de la maire Pl. de l'église,  
BOURG DE NIZON
- **CCAS**  
ccas@tregunc.fr  
02 98 50 26 54  
15 rue de la gare  
TRÉGUNC
- **esKAL NUMÉRIQUE**  
numerique@konkarlab.bzh  
07 68 18 21 35  
2 rue des charmes  
Enceinte de l'école primaire  
de Kerandon  
CONCARNEAU
- **CENTRE SOCIAL ROSPORDEN**  
cheminsdefaire@gmail.com  
02 56 06 56 56  
4 rue Alsace Lorraine  
ROSPORDEN
- **MJC LE STERENN**  
Claude.mjctreg1@free.fr  
02 98 50 95 93  
Rue Jacques Prévert  
TRÉGUNC
- **FOYER DES MEN ZAO**  
foyerdesmeinzaio@orange.fr  
02 98 97 68 63  
5 rue de Melgven  
TRÉGUNC
- **LIBRE INFORMATIQUE**  
06 04 04 39 74  
Centre social de Rosporden  
4 rue Alsace Lorraine  
06 04 04 39 74  
1 place Guillaume Guéguen  
TOURC'H

## LES MÉDIATHÈQUES COMMUNAUTAIRES

### Concarneau

Pl. de l'Hôtel de Ville  
02 98 50 38 05

### Elliant

4, rue Brizeux  
02 98 50 98 50

### Melgven

4, pl. de l'Église  
02 98 50 93 39

### Névez

Rue Kéritis  
02 98 06 89 14

### Pont-Aven

7, rue Paul-Sérusier  
02 98 06 10 93

### Saint-Yvi

27 bis, av. Jean-Jaurès  
02 98 94 77 06

### Tourc'h

3, pl. Guillaume Guéguen  
02 98 66 32 38

### Trégunc

Pont ar Groëz  
02 98 50 24 46

[mediatheques.cca.bzh](http://mediatheques.cca.bzh)

Suivez l'actualité des médiathèques sur facebook et Instagram



@mediathequescca

### Médiathèque de Rosporden

17, rue Alsace Lorraine  
02 98 66 92 18

# LA BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU FINISTÈRE

**Ce service départemental a pour mission principale d'assurer l'accès à l'information, à la culture pour chaque Finistérien.**

## ■ COMMENT BÉNÉFICIER DE CES RESSOURCES ?

**Votre abonnement aux médiathèques de CCA vous permet de bénéficier de l'ensemble de ces ressources numériques proposées par la bibliothèque du Finistère.**

Pour en bénéficier, une préinscription est à faire directement en ligne sur le site de la bibliothèque du Finistère. Votre bibliothèque

validera ensuite votre accès aux ressources. Il s'agit d'un service gratuit. Vos identifiants vous seront envoyés par courriel. il s'agit de ressources dans les domaines de l'autoformation (adultes et enfants), de la presse en ligne, de la musique en streaming...

## ■ QUELLES SONT CES RESSOURCES ?



### BRIEF ME

Face au volume d'informations disponibles, les journalistes de Brief.me et Brief.Sciences vous aident à démêler le vrai du faux, à connaître l'actualité de manière neutre, factuelle et pédagogique.

### AUTOFORMATION ET DÉCOUVERTE : TOUT APPRENDRE



Il s'agit d'une plateforme de cours en ligne sous la forme de présentations PowerPoint ou de vidéos dans les domaines des langues, de la musique, de la bureautique et du multimédia, de la vie professionnelle et du développement personnel, sans oublier le code de la route.

### MÉDIATHÈQUE NUMÉRIQUE

Le catalogue des films de Médiathèque Numérique est issu du meilleur des catalogues d'ARTE et d'UniversCiné.

Vous y trouverez une sélection de cinéma français et international en courts ou longs métrages, des fictions, des documentaires, des magazines, des spectacles vivants et une programmation dédiée à la jeunesse à télécharger ou regarder en streaming.



### MUSIQUE Philharmonie de Paris

Découvrez plus de 50 000 documents audio, video, multimédia, documentaires et guides d'écoute de la Cité de la musique - Philharmonie de Paris : jazz, musique du monde, pop-rock, classique...



## JEUNESSE



- **La Souris Qui Raconte :**  
propose des histoires et contes en ligne pour enfants. Ces livres interactifs originaux s'adressent aux enfants à partir de 5 ans dont l'imagination est débordante !
- **PNB :**  
Accès limité à des livres numériques simultanément, pour une durée de prêt d'un mois. Téléchargement sur ordinateur, tablette, liseuse ou smartphone via un logiciel ou une application correspondante.

**POUR  
ALLER  
+ LOIN**

- [mediatheques.cca.bzh](http://mediatheques.cca.bzh)
- [biblio.finistere.fr](http://biblio.finistere.fr)

# EN RAYON DANS VOS MÉDIATHÈQUES

## ■ ADULTES

**Web 3 : tout comprendre des cryptomonnaies au métavers / Béatrice Sutter**

Arnaud Pagès - La maison Hachette pratique, 2023

**Humain ou IA ? Qui décidera le futur ? : défis et opportunités d'un monde où l'IA nous dépasse**

Jean-Philippe Desbiolles ; Grégoire Colombet - Dunod, 2023

**Le web 3 pour tous : comment l'Internet de demain va révolutionner votre vie (et le monde)**

Jérémy Giraud - Diateino, 2023

**L'Ordinateur portable Poche Pour les Nuls**

Dan Gookin ; Jean-Pierre Cano ; Philippe Escartin - First interactive, 2023

## ■ JEUNESSE

**IA : comment les machines pourraient nous remplacer**

Auteur Matthieu Dugal ; Illustrateur Owen Davey - La Pastèque, 2023

**L'intelligence artificielle**

Auteur Julie Lardon ; Illustrateur Agathe Robinson-Deroo - La Poule qui pond, 2023

**Algorithmes, bientôt maîtres du monde ?**

Auteur Aurélie Jean - la Martinière jeunesse, 2023 (pour ados/adultes)



# KONK AR LAB

## ■ QU'EST CE QU'UN FABLAB ?

Un FabLab (laboratoire de fabrication) est un espace de création et d'innovation collaborative où les membres peuvent travailler ensemble pour fabriquer, réparer ou transformer des objets.

C'est un lieu de rencontres, d'échanges et de partage où l'on peut apprendre de nouvelles choses et transmettre ses connaissances.

Il s'adresse à tous types de publics, néophytes comme experts, entrepreneur, designer, artiste, bricoleur, étudiant...



## ■ KONK AR LAB, LE FABLAB DE LA BAIE

**Konk Ar Lab, le FabLab de la Baie,** a été initié par Concarneau Cornouaille Agglomération (CCA) et ses partenaires (Explore, Cap vers la Nature et LowTech Lab) pour accompagner l'évolution des nouveaux usages du numérique. CCA s'engage à démocratiser l'accès aux nouveaux modes de communication, en allant au plus proche des usagers avec l'e-Bus France services.

**Pour aller plus loin dans vos projets,** CCA soutient l'association Konk Ar Lab, tiers-lieu où se côtoient toutes les technologies et techniques, du traditionnel au plus moderne, de la main qui façonne à l'imprimante 3D qui fabrique. CCA et Konk Ar Lab se sont ainsi retrouvés sur le partage des mêmes valeurs, le collaboratif, l'entraide, l'apprentissage entre pairs et l'échange de savoir-faire et de compétences.

## ■ QUE PEUT-ON FAIRE AU FAB LAB ?

### APPRENDRE...

...à utiliser des logiciels pour piloter les machines numériques, les bases de la robotique, de l'électronique et de la conception assistée par ordinateur, les bases du bricolage...

### PROTOTYPER...

... avec une imprimante 3D, une fraiseuse numérique, une découpeuse laser... pour produire une première version de son projet et se faire une idée de l'objet à créer.

### FABRIQUER - RÉPARER - PERSONNALISER...

... des maquettes, des objets sur mesure de la vie quotidienne, des pièces uniques (plastique, bois, métal) dans l'objectif d'améliorer nos modes de consommation et de production et ainsi de réduire l'impact environnemental.

### SE RENCONTRER - ÉCHANGER...

... pour mutualiser, dans la convivialité, les compétences et savoir-faire au service de projets individuels ou collectifs.

### AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT...

... en sensibilisant au recyclage, à l'obsolescence programmée, en réparant sans jeter, transformant un déchet en ressource.

## ■ IMAGINONS, FABRIQUONS ENSEMBLE !

Le local est situé  
**en face de l'école de Kerandon, à Concarneau.**

### Horaires d'ouverture au public

Mardi de 17h à 20h | Mercredi de 14h à 20h  
Jeudi de 17h à 20h | Samedi de 10h à 13h

**Konk Ar Lab, le FabLab de la Baie**  
2, rue des Charmes, 29900 CONCARNEAU

**Tél. 02 56 10 03 04**

**[www.konkarlab.bzh](http://www.konkarlab.bzh)**

**Ateliers / formations sur inscription**  
(voir le calendrier sur le site internet).



Imprimer des objets en 3D



Fabriquer un séchoir solaire



Transmettre, partager



Créer en s'amusant



# RAPPEL À LA LOI



**SI VOUS PORTEZ ATTEINTE À L'IMAGE OU À L'INTIMITÉ DE LA VIE PRIVÉE D'UNE PERSONNE OU D'UN AMI**

**EXEMPLES :** CAPTATION, ENREGISTREMENT, OU TRANSMISSION DE L'IMAGE OU DES PAROLES SANS CONSENTEMENT, DANS UN LIEU PRIVÉ.

**SANCTIONS PRÉVUES À L'ARTICLE 226-1 DU CODE PÉNAL**

- 1 an de prison
- 45 000 € d'amende

**SI VOUS UTILISEZ UNE IMAGE OU DES PAROLES CAPTÉES SANS AUTORISATION**

**EXEMPLES :** CONSERVATION, DIVULGATION, OU UTILISATION D'UNE IMAGE SANS AUTORISATION.

**SANCTIONS PRÉVUES AUX ARTICLES 226-1 ET 226-2 DU CODE PÉNAL :**

- 1 an de prison
- 45 000 € d'amende

**SI VOUS MENACEZ PAR ÉCRIT DE COMMETTRE UN CRIME OU UN DÉLIT**

**SANCTIONS PRÉVUES À L'ARTICLE 226-1 DU CODE PÉNAL**

- 3 ans de prison
- 45 000 € d'amende

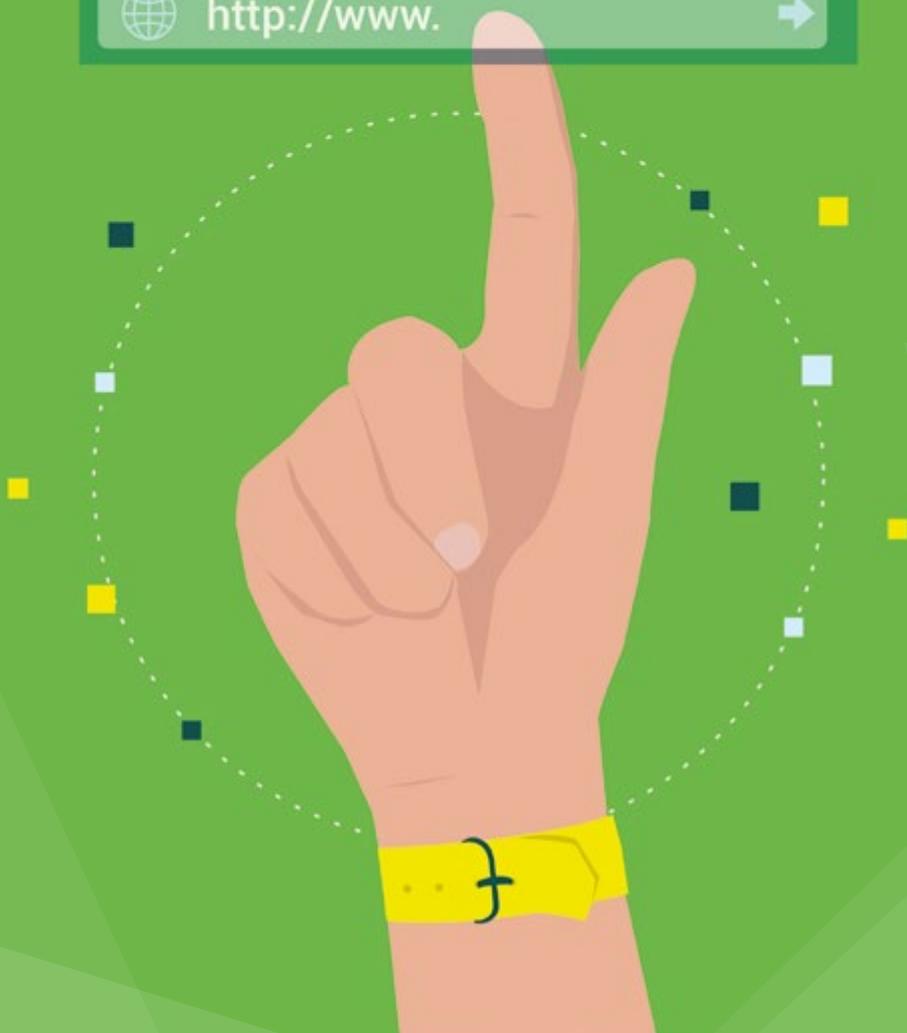
**SI VOUS ÊTES VICTIME D'UNE ARNAQUE SUR INTERNET**

**pre-plainte-en-ligne.gouv.fr**

**Dans tous les cas d'urgence, appelez le 17 ou le 112**



# LIENS UTILES



## **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

- [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits)
- [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)
- [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)
- [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)
- [www.education-internet.com](http://www.education-internet.com)
- [www.eduscol.education.fr/internet-responsable](http://www.eduscol.education.fr/internet-responsable)

## **ÉCOUTE / CONSEILS**

- [www.stop-djihadisme.gouv.fr](http://www.stop-djihadisme.gouv.fr)
- [www.lespep29.org](http://www.lespep29.org)
- [www.pasaj.fr](http://www.pasaj.fr)
- [www.netecoute.fr](http://www.netecoute.fr)
- [www.nonauharcelement.education.gouv.fr](http://www.nonauharcelement.education.gouv.fr)
- [www.stoplaviolence.net](http://www.stoplaviolence.net)

## **RESSOURCES LOCALES**

- [www.cca.bzh/vivre-ici/famille-accompagnement](http://www.cca.bzh/vivre-ici/famille-accompagnement)
- [www.cca.bzh](http://www.cca.bzh) (rubrique vivre ici/vos loisirs/E-Bus)
- [www.facebook.com/franceservicescca](https://www.facebook.com/franceservicescca)
- [biblio.finistere.fr](http://biblio.finistere.fr)
- [www.cinematheque-bretagne.fr](http://www.cinematheque-bretagne.fr)
- [mediatheques.cca.bzh](http://mediatheques.cca.bzh)
- [www.facebook.com/mediathequescca](https://www.facebook.com/mediathequescca)
- [www.instagram.com/mediathequescca](https://www.instagram.com/mediathequescca)

## **DÉCOUVREZ LE GUIDE D'INFORMATION «ÊTRE ÉCOUTÉ» DE CCA**

- <https://www.cca.bzh/publications>



# LEXIQUE

## ADRESSE IP

Numéro d'identification attribué de façon provisoire ou permanente à chaque appareil connecté à un réseau informatique.

## ANDROID

Android est un système d'exploitation mobile (comme Windows, par exemple), basé sur le noyau Linux et développé actuellement par Google.

## ANTI-MALWARES

Un anti-Malware est un logiciel qui élimine les programmes malveillants qui peuvent se trouver sur votre ordinateur.

## ANTIVIRUS

Logiciel qui analyse, détecte et détruit les virus informatiques.

## CLOUD

Solutions de stockage de données en ligne.

## COOKIES

Petits fichiers déposés sur un ordinateur afin de reconnaître celui-ci lors d'une navigation et permettant d'enregistrer l'activité et donc les données personnelles.

## CYBERHARCÈLEMENT

Harcèlement perpétré au travers des nouvelles technologies numériques, notamment par SMS ou sur les réseaux sociaux.

## DONNÉE PERSONNELLE

Toute information permettant d'identifier directement ou indirectement une personne (nom, numéro d'immatriculation, numéro de téléphone, photographie, date de naissance, ville de résidence, empreinte digitale...).

## DO IT YOURSELF (DIY)

«Fais-le toi-même» ou encore «fait maison». Il s'agit d'un mouvement (non organisé) de réappropriation de techniques et de savoir-faire parfois en déclin. On y associe le bricolage, la bidouille et la débrouillardise quand l'objectif est de créer ou fabriquer soi-même les objets dont on a besoin.

## FORUM

Espace de discussion public sur internet, ouvert à plusieurs participants.

## GÉOLOCALISATION

Procédé qui permet de localiser géographiquement un internaute.

## IOS

iOS est le système d'exploitation mobile développé par Apple pour plusieurs de ses appareils.

## LINKEDIN

LinkedIn est un réseau social à vocation professionnelle, permettant de trouver des contacts, de recommander des collaborateurs ou d'entrer en relation avec des professionnels.

## LINUX

Linux est un système d'exploitation tout comme Microsoft Windows ou MAC OS.

## MAC

Mac ou Macintosh est une série de différentes familles d'ordinateurs personnels conçus, développés, et vendus par la marque américaine Apple.

## MODULES COMPLÉMENTAIRES

Les modules complémentaires sont des micro-logiciels qui viennent compléter le navigateur.

## MOTEURS DE RECHERCHE

Un moteur de recherche est une adresse internet ou une application web permettant de trouver des ressources à partir d'une requête sous forme de mots clés.

## NAVIGATEUR

Logiciel informatique permettant de consulter des pages web (internet).

## PEER TO PEER (P2P)

Mode de connexion entre plusieurs ordinateurs qui permet de partager des données sans l'intermédiaire d'un serveur.

## PEGI

Système européen de classification des jeux vidéo indiquant à l'aide de pictogrammes l'âge minimum recommandé et la présence de contenus potentiellement problématiques.

## RÉSEAU SOCIAL

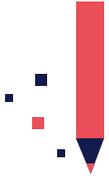
Plateforme internet permettant à ses membres de créer des communautés d'internautes avec lesquels ils communiquent. Chaque membre est identifié par son «profil» (nom, photo, centres d'intérêt...). La constitution de réseaux repose sur deux principes fondamentaux : «Les amis de mes amis sont mes amis», «Les personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt que moi sont mes amis».

## SPAM

Courriels envoyés aux internautes dont l'adresse électronique a été obtenue de façon irrégulière (sur des forums de discussion, des sites web, revente illégale de données personnelles...).

## STREAMING

Mode de diffusion des données en flux, au fur et à mesure de leur envoi par un serveur, sans stockage des données au-delà du temps de lecture.



# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



- RETROUVEZ NOS GUIDES THÉMATIQUES
- DISTRIBUÉS SUR LE TERRITOIRE,
- OU BIEN SUR [WWW.CCA.BZH](http://WWW.CCA.BZH)

## ■ UN GUIDE COLLABORATIF

Pour que ce travail continue à exister et pour essayer de nous adapter aux évolutions perpétuelles de ce monde fascinant, mais aussi parfois complexe, nous avons besoin de vos remarques constructives. **Vous pouvez nous les formuler :**

### > Par courrier à l'adresse suivante

CCA - Parc d'activités de Colguen  
1, rue Victor Schœlcher  
CS 50 636 - 29186 CONCARNEAU Cedex

### > E-mail France services

[france.services@cca.bzh](mailto:france.services@cca.bzh)

### > Par téléphone

Tél. 02 98 97 77 07



Découvrez le guide d'information  
«être écouté» de CCA  
[www.cca.bzh](http://www.cca.bzh)

