

2019



# GUIDE DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE



# SOMMAIRE

---

<b>1</b>	GUIDE DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE : QUELLE UTILITÉ ? .....	P.3
<b>2</b>	IMAGES ET MÉDIAS À L'HEURE NUMÉRIQUE : POURQUOI UNE SENSIBILISATION INDISPENSABLE ? .....	P.5
<b>3</b>	PARENTS / ENFANTS : QUELS CONSEILS ? .....	P.9
<b>4</b>	SANTÉ ET ÉCRANS, QUELQUES RECOMMANDATIONS .....	P.15
<b>5</b>	L'IDENTITÉ NUMÉRIQUE EST-ELLE DIFFÉRENTE DE NOTRE IDENTITÉ PHYSIQUE ? .....	P.18
<b>6</b>	LES BONS RÉFLEXES : COMMENT LES ACQUÉRIR ? .....	P.20
<b>7</b>	MON ORDINATEUR, JE LE SÉCURISE ! .....	P.24
<b>8</b>	MES DONNÉES PERSONNELLES, JE LES PROTÈGE ! .....	P.27
<b>9</b>	LES RÉSEAUX SOCIAUX, COMMENT MIEUX LES UTILISER ? .....	P.30
<b>10</b>	LES RESSOURCES	
	A. SUR LE TERRITOIRE DE CONCARNEAU CORNOUAILLE AGGLOMÉRATION .....	P.33
	B. LES MÉDIATHÈQUES DU TERRITOIRE DE CCA .....	P.34
	C. LA BIBLIOTHÈQUE DU FINISTÈRE .....	P.37
	D. QU'EST CE QU'UN FAB LAB ? .....	P.38
<b>11</b>	RAPPEL À LA LOI .....	P.42
<b>12</b>	QUIZ ENFANTS ET ADULTES .....	P.44
<b>13</b>	LIENS UTILES .....	P.47
<b>14</b>	LEXIQUE .....	P.49



# 1. GUIDE DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE QUELLE UTILITÉ ?

Les usages numériques (Internet, ordinateurs, tablettes, smartphones...) ont profondément bouleversé nos habitudes, ils évoluent en permanence et se développent plus rapidement que les conseils et 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.

Ce travail s'inscrit déjà dans les missions du Pôle « Réseaux culturels et Cohésion sociale » de CCA (<http://www.concarneau-cornouaille.fr/vivre-ici/cohesion-sociale>) et plus particulièrement au sein de l'action réalisée par l'E-Bus de Concarneau Cornouaille Agglomération.



## ■ L'E-BUS

**L'E-Bus propose des animations gratuites au sein des neuf communes du territoire.**

**Ouverts à tous, ces ateliers vous initient aux usages de l'Internet et du multimédia.**

La programmation trimestrielle (téléchargeable sur [www.cca.bzh](http://www.cca.bzh)) a pour but de satisfaire tous les publics, débutants ou confirmés, jeunes ou seniors. Entre initiations et créations, les thèmes sont variés et permettent non seulement d'apprendre à utiliser des logiciels, mais également de découvrir les mille et une facettes d'Internet.

**INSCRIPTIONS** au 02 98 97 77 07

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

**CONTACTS**

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

[www.facebook.com/ebuscca](http://www.facebook.com/ebuscca)

[ebus@cca.bzh](mailto:ebus@cca.bzh)

POUR  
ALLER  
+ LOIN

# 2. IMAGES & MÉDIAS À L'HEURE NUMÉRIQUE POURQUOI UNE SENSIBILISATION INDISPENSABLE ?



À mesure que les supports d'information se développent, permettant à chacun aujourd'hui d'exprimer et de diffuser ses opinions, notamment sur le Web au travers des réseaux sociaux, il est devenu indispensable de se doter d'un bon arsenal de décryptage des médias pour :

- VOUS PERMETTRE D'EXERCER VOTRE CITOYENNETÉ
- DÉCRYPTER LE SENS, PARFOIS CACHÉ, DES MESSAGES (DÉVELOPPER UN ESPRIT CRITIQUE)
- FORMER LES « CYBERCITOYENS »
- NE PAS TOMBER DANS LES PRÉJUGÉS
- PERMETTRE LA COMPRÉHENSION ET L'USAGE AUTONOME DES MÉDIAS



## CONSEILS ET QUESTIONS À SE POSER ►►►

Face aux médias, **prenez le recul nécessaire à toute réflexion** pour vous faire votre propre opinion. Ayez une lecture critique et distanciée des contenus.

**Multipliez les sources et les contenus d'information.**



## LA PRÉVENTION DE LA RADICALISATION

Internet est le canal privilégié de radicalisation. Des techniques d'embrigadement ont été savamment mises au point et sont diffusées par différents vecteurs : sites d'apologie du terrorisme, forums, services de messagerie directe, vidéos... Les terroristes cherchent à convaincre les personnes qu'elles vivent dans un monde corrompu – dirigé par des sociétés secrètes – où tout le monde ment. C'est «la théorie du complot». Ils n'hésitent pas, à travers une propagande très étudiée qui oppose « le vrai » et « le faux », à inventer des preuves qui conduisent les personnes à se méfier de tout et de tous. Celles-ci en viennent à rejeter leur entourage.

► Une question, un doute  
[www.stop-djihadisme.gouv.fr](http://www.stop-djihadisme.gouv.fr)  
ou 0800 00 56 96

POUR ALLER + LOIN

- <http://www.arretsurimages.net>
- <http://education.francetv.fr>
- <http://upopi.ciclic.fr> (université populaire des images)
- <http://www.clemi.org/fr> (chargé de l'éducation aux médias dans l'ensemble du système éducatif français)
- <http://enseigner.tv5monde.com>
- <https://www.educnum.fr> (édité par la Commission nationale de l'informatique et des libertés [CNIL])

# RADICALISATION, FAKE NEWS : INTERNET EST-IL RESPONSABLE DE CES DÉRIEVES ?

Si Internet et plus précisément les réseaux sociaux sont souvent critiqués pour être une des causes du développement de la radicalisation (acceptation et soutien de l'extrémisme violent), il convient de souligner au préalable qu'il n'y a pas de causalité directe entre usages numériques et radicalisation. **Pour autant, il faut agir face à un phénomène où se diffusent des discours de haine et des appels à la violence.**

Ainsi, utilisé avec de mauvaises intentions, un outil peut provoquer des dégâts. Et internet n'échappe pas à ce phénomène puisque certains l'utilisent pour amplifier un discours radical et diffuser des messages illégaux.



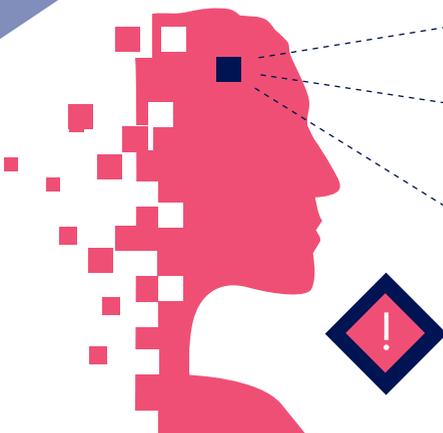
▶ **Les arguments et justifications découverts sur internet ne doivent pas être pris pour argent comptant** mais avec recul et sens critique.

▶ Pour signaler un contenu appelant à la haine ou faisant l'apologie du terrorisme, rendez-vous sur <https://www.internet-signalement.gouv.fr>

▶ **Signes pouvant alerter d'une possible radicalisation ?**

(source : Centre d'action et de prévention contre la radicalisation des individus)

**Il n'y a pas de profil type de personne. Pourtant un changement brutal de comportement peut amener à demander des conseils ou faire un signalement**



■ Si la personne **se désintéresse soudainement de son travail ou de l'école,**

■ **Si elle rompt les relations avec ses amis, voire sa famille,** pour ne fréquenter que des nouveaux amis,

■ **Si elle légitime l'emploi de la violence** pour défendre une cause ou une idéologie.

**FAIRE L'APOLOGIE DU TERRORISME SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX EST PUNI DE 7 ANS DE PRISON**

# FAKE NEWS

**18% des 18-24 ans interrogés estimaient qu'« il est possible que la Terre soit plate »**  
(sondage réalisé par l'IFOP au mois de décembre 2017).

Aujourd'hui, les nouvelles générations s'informent mais elles le font différemment avec internet et les réseaux sociaux. Or, sur ces plateformes, les jeunes rencontrent 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.

## QUELQUES CONSEILS

**Sur les réseaux sociaux, les « vraies » et « fausses » informations apparaissent sous la même forme :**

- **Vérifier que l'information respecte les critères déontologiques** des journalistes,
- **Vérifier l'adresse du site d'information** et croiser les sources d'information,
- Les informations **remettent-elles en question ce que vous avez appris** (à l'école par exemple) ?
- **Qui les a produites, quel est le message véhiculé ?** (Politique, religieux, publicitaire...)
- **Décrypter** les images
- **Multiplier les sources** pour corroborer une information

**SUR INTERNET, PENSE À DÉVELOPPER TON SENS CRITIQUE**

**EN CAS DE DOUTE VÉRIFIE LES INFORMATIONS !**

## COMMENT REPÉRER DES FAKE NEWS ?



### IDENTIFIER LA SOURCE

Explorer le site, son but, sa page «contacts »



### ALLER AU-DELÀ DU TITRE

Les titres peuvent être racoleurs, pour obtenir des clics. Lire l'article entier



### IDENTIFIER L'AUTEUR

Faire une recherche rapide sur l'auteur. Est-il fiable ? Existe-t-il vraiment ?



### D'AUTRES SOURCES ?

Consulter les liens, pour vérifier l'information.



### VÉRIFIER LA DATE

Partager un vieil article ne signifie pas qu'il est d'actualité.



### EST-CE DE L'HUMOUR ?

Si c'est trop extravagant, est-ce une satire ? Vérifier la vocation du site.



### ÉVALUER NOS PRÉJUGÉS

Nos propres opinions peuvent affecter notre jugement.



### QUE DISENT LES EXPERTS ?

Demander à un bibliothécaire ou consulter un site de vérification des faits.

### « décodex »

Rubrique du site Web du quotidien français Le Monde et dont l'objet est de vérifier des informations données sur des thématiques variées.

<https://www.lemonde.fr/verification>



# 3. 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 demandant 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 (source : <http://www.journal.dunet.com>).

**> 90 % des enfants, à partir de l'âge de sept ans, ont été confrontés au moins une fois à des contenus choquants**, violents ou à caractère pornographique sur Internet. (source : Union nationale des associations familiales (UNAF)).

## ■ 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 (Explorer, 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 (BabyGo, KidiGo, Takatrouver, 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 nom, 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.



## TÉMOIGNAGE LÉA, 13 ANS

« Ça n'aurait pas été aussi loin sans tous ces réseaux sociaux. »

« J'ai d'abord eu quelques soucis à l'école... Les élèves se sont ligüés contre moi. Ils m'insultaient, me frappaient. **Puis, ils ont commencé à propager des rumeurs sur Internet. Ils me critiquaient sur leur page Facebook...** Quand je me suis fait agresser, certains ont préféré filmer pour mettre la vidéo en ligne plutôt que de venir m'aider. Ça n'aurait pas été aussi loin sans tous ces réseaux sociaux. Aujourd'hui, je fais attention. Je change d'école, alors je vais bloquer tous mes anciens "amis" de Facebook. »

# 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



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



*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.*



*Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'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.*

*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.*





« **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. <https://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. <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. 06 71 34 90 61 ou [paejsud@pep29.org](mailto:paejsud@pep29.org)

• **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** : 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 9 h à 18 h.



• **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** : site dédié à l'éducation aux usages d'Internet.

• **www.nonaharcelement.education.gouv.fr**

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

• **www.stop-djihadisme.gouv.fr** (prévention de la radicalisation).

• **<https://education.francetv.fr> > éducation et médias > la famille tout écrans**

Cette série de 15 épisodes permet 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.

# 4. SANTÉ ET 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 durant les repas est associée à la 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 CONSO MMATEURS (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 25 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

#### La CJC de Concarneau

Accueil à l'Espace Jeunes  
116, avenue de la Gare

#### > Consultation sur rendez-vous, possibilité d'entretien téléphonique

Le jeudi de 14h à 18h  
et le vendredi de 16h à 19h.

**02 98 64 89 60 ou 06 07 56 55 87**

#### > Consultation à la Maison de l'Emploi

2 rue Victor Hugo à Rosporden  
Le mercredi les semaines paires  
de 15h à 17h

**06 07 56 55 87**

## SOURCES

<https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>  
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette)

<http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/23/impact-ecrans-enfants-4-choses-savoir>

<https://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/une-campagne-sur-le-bon-usage-des-ecrans-624235>



L'IDENTITÉ NUMÉRIQUE  
EST-ELLE DIFFÉRENTE

# 4. DE NOTRE IDENTITÉ PHYSIQUE ?

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.



## ■ 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).

POUR  
ALLER  
+ LOIN

- **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)

## 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 de plainte en ligne ou par courrier). <https://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.

# 5. LES BONS RÉFLÈXES COMMENT LES ACQUÉRIR ?



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

Internet et les NTIC (nouvelles 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.



## LE 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, Internet Explorer, Opera...



## 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 de mise 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.

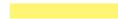


## TÉLÉCHARGEMENT ET STREAMING

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.



## MUSIQUE ET FILMS LÉGAUX SUR INTERNET

- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32297>
- Internet sans crainte : « [Les usages du téléchargement](#) »
- Liste des sites de [streaming](#) ou de [téléchargement légaux recensés par la HADOPI](#) :  
<http://www.offrelegale.fr/> - <http://www.hadopi.fr>



## 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

- <https://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees>
- <http://www.internetsanscrainte.fr>
- <http://www.e-enfance.org>
- <http://www.education-internet.com>
- <https://www.contrefacon.fr>  
(pour savoir si un site Internet est susceptible de vendre des contrefaçons)
- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits>





# 6. 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 !

Que ce soit avec Windows, Mac ou Linux, de nombreux navigateurs sont capables de sécuriser votre navigation si vous les programmez. Le plus simple est d'utiliser des navigateurs que l'on trouve partout :

**Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, Safari, Google Chrome**

**Il est recommandé d'y ajouter quelques modules complémentaires de sécurité.**

### Pour cela :

Ouvrir le navigateur, aller dans « Outils », choisir « Modules complémentaires » et installer :

> **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 refuse l'accès à des sites pornographiques.

> **Contrefacon.fr** : analyse en temps réel la probabilité que le site que vous visitez soit un site de contrefaçon.

.....

**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... : n'en installer 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).

ZOOM  
SUR

## LA GESTION DES MOTS DE PASSE



- > Un mot de passe doit contenir au moins 10 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...

## VICTIME D'ESCROQUERIE ?

- Informations, conseils et assistance :  
0 805 805 817 (service d'appel gratuit).
- Ateliers sécurité de l'E-Bus
- <http://www.internetsanscrainte.fr/s-informer/risques-virus-et-spam>
- <https://www.internet-signallement.gouv.fr>

POUR  
ALLER  
+ LOIN

# 2. MES DONNÉES PERSONNELLES 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, n° de téléphone, localisation, sexe, âge, données bancaires ou médicales...

## ■ CONSEILS PRATIQUES

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

### 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 Internet Explorer** : touches Ctrl + maj + Suppr, puis cochez les items que vous souhaitez effacer.

> **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 ».



### 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.

- Cliquez sur le bouton « Effacer les données de navigation »...
- Cochez la case « Supprimer les cookies et autres données de site et de plug-in » et appuyez sur le bouton « Effacer les données ».

#### Dans Mozilla Firefox

- 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 45000 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.

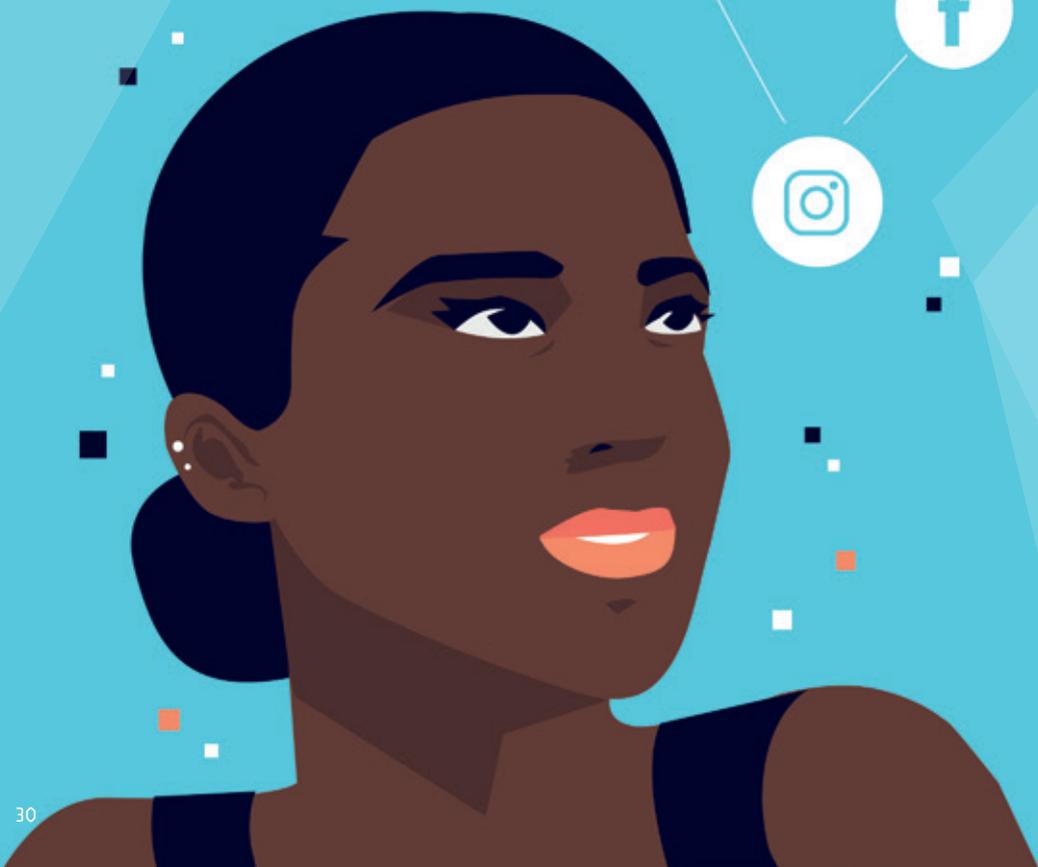
POUR  
ALLER  
+ LOIN

- **InternetSansCrainte.fr**

(le portail du programme national vous propose, dans l'Espace 12-17, des informations et des conseils plus détaillés).

- **cnil.fr/fr/plus-de-droits-pour-vos-donnees.**

# 8. LES RÉSEAUX SOCIAUX COMMENT MIEUX LES UTILISER ?



**Les réseaux sociaux sont des espaces de partage** (d'images, de photos, de vidéos, de documents...).

Les principaux réseaux sociaux sont : Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat, Copains d'avant, Viadeo.



## 5 CONSEILS UTILES POUR PROTÉGER VOS DONNÉES SUR FACEBOOK

1. Si vous voulez éviter que vos publications sur Facebook soient visibles par des inconnus, vous avez juste à configurer « Qui peut voir vos publications ».
2. Contrôlez qui peut vous contacter.
3. Contrôlez qui peut vous retrouver sur Facebook par le biais de votre adresse mail ou de votre numéro de téléphone.
4. Activez les « Approbations de connexion ». Avec cette option, Facebook enverra un SMS sur votre téléphone avec un code de connexion.
5. Rendez vos photos visibles uniquement pour vos amis.

## 1<sup>ER</sup> GESTE À RÉALISER : ALLEZ DANS LES PARAMÈTRES !

Facebook est né en 2004 à l'université de Harvard. **Ce réseau social revendiquait 1,71 milliard d'utilisateurs en juin 2016.** Vous devez avoir au moins 13 ans pour pouvoir vous inscrire sur Facebook.

## ZOOM SUR LES ÉVÉNEMENTS FACEBOOK

Dans la petite ville d'Haren aux Pays-Bas, une soirée a dégénéré... La police antiémeute a dû intervenir pour contenir les 20000 personnes ayant indiqué qu'elles participeraient à l'événement. Une jeune fille voulant fêter son 16<sup>e</sup> anniversaire avait oublié de mettre en privé l'événement Facebook qu'elle avait créé !

## ATTENTION AUX JEUX DANGEREUX

Après le « Blue Whale Challenge » appelé aussi « le défi de la baleine », c'est au tour du « Momo Challenge » d'agiter les réseaux sociaux. Sur des applications de téléphone portable une personne se faisant appeler Momo lancerait une spirale de 50 défis de risque croissant dont l'ultime étape est le suicide. Il menacerait de diffuser des informations personnelles (photos, vidéos, messages...)

Un dialogue parents/jeunes est le plus important pour aborder ce type de sujet en famille. Restez vigilant sur un éventuel changement d'attitude de votre enfant.

POUR  
ALLER  
+ LOIN

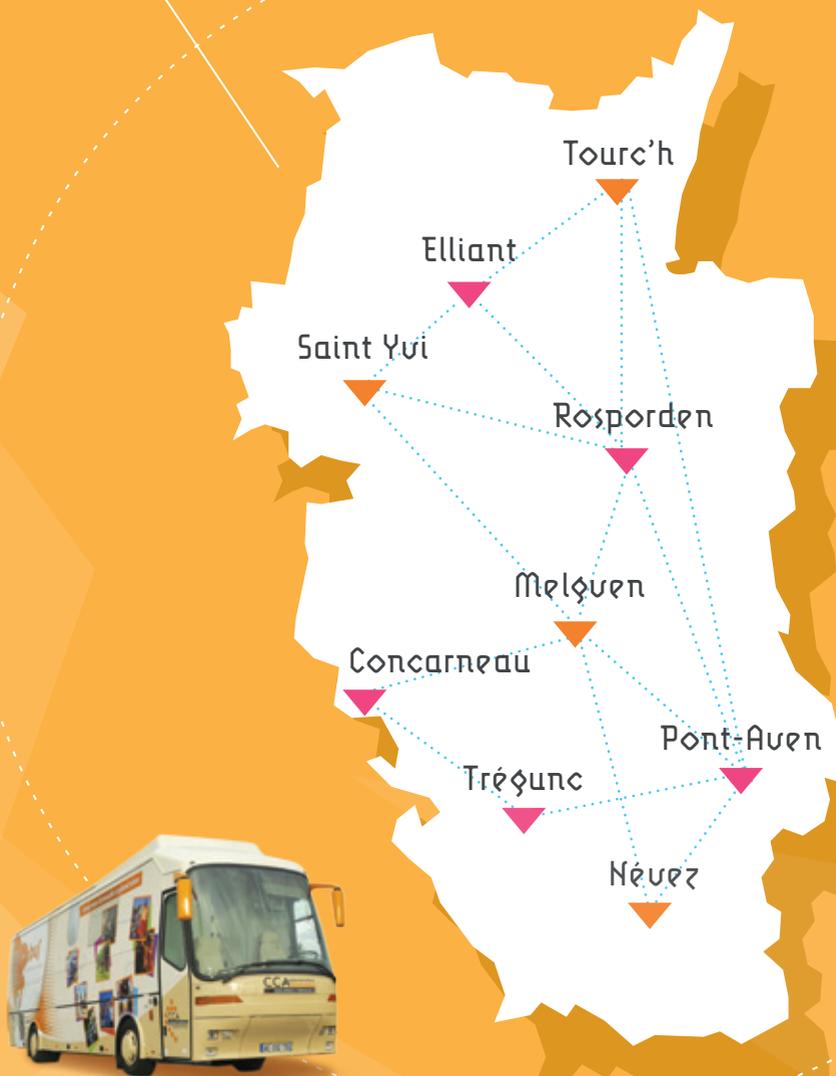
- <http://www.e-enfance.org/enfants-danger-reseaux-sociaux.php>
- <https://www.cnil.fr/fr/prevenir-reperer-et-reagir-face-au-piratage-de-ses-comptes-sociaux>



# 9. LES RESSOURCES

# SUR LE TERRITOIRE DE CONCARNEAU CORNOUAILLE AGGLOMÉRATION

➤ COURS ET INITIATIONS INFORMATIQUE



## CONCARNEAU

	CENTRE SOCIAL LA BALISE	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE	AUF : ACCUEIL DES VILLES DE FRANCE	ECONET INFORMATIQUE SOLIDAIRE	L'ESPACE JEUNES
Mail	accueil.cslabelise@gmail.com	mediatheques@cca.bzh	avfconcarneau@orange.fr	econet.gb@hotmail.fr	espacejeunes@concarneau.fr
Site web	www.labelise.centre-sociaux.fr	mediatheques.cca.bzh	avf.asso.fr/fr/concarneau	—	www.concarneau.fr/ville/enfance-jeunesse/enfance-loisirs/l-accueil-de-loisirs
Téléphone	02 90 41 63 04	02 98 50 38 05	02 98 50 52 60	06 01 95 68 36	02 98 60 44 00
Adresse d'activité	5, rue du Colonel Moll et Kerbalise, 14 rue des Frènes	Place de l'Hôtel de Ville	110, avenue de La Gare	Place de l'Hôtel de Ville	116 Avenue de la Gare

## ELLANT

	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE
Mail	mediatheques@cca.bzh
Site web	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	02 98 94 14 79
Adresse d'activité	4, rue Brizeux

## MELGUEN

	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE
Mail	mediatheques@cca.bzh
Site web	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	02 98 50 93 39
Adresse d'activité	4, place de l'église

## NÉVEZ

	AMAN ASSOCIATION DES MÉTIERS D'ART NÉVÉZIENS	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE
Mail	b.vareecke@orange.fr	mediatheques@cca.bzh
Site web	mediatheques.cca.bzh	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	06 98 06 64 69	02 98 06 89 14
Adresse d'activité	7, route de Kerlosquet, (le lundi après midi)	Rue de Kerilis

## PONT-AUEN

	CYBER ESPACE DE NIZON	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE
Mail	cyber.espace@pont-aven.fr	mediatheques@cca.bzh
Site web	mediatheques.cca.bzh	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	02 98 06 01 21	02 98 06 10 93
Adresse d'activité	4, rue des Grands chênes Bourg de Nizon	7, rue Paul Sérusier

## ROSPORDEN

	LIBRE INFORMATIQUE	MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE	CENTRE SOCIAL Permanences écrites et numériques
Mail	—	bibliotheque@ mairie-rosporden.fr	cheminsdefaire@gmail.com
Site web	www.libres-informatique.fr	mediatheques.cca.bzh	—
Téléphone	06 04 04 39 74	02 98 50 24 46	02 32 90 96 29
Adresse d'activité	Centre Social de Rosporden 4, rue Alsace Lorraine	14, rue de Concarneau	4, rue Alsace Lorraine

## SAINT-YUL

MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE	
Mail	mediatheques@cca.bzh
Site web	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	02 98 94 77 06
Adresse d'activité	27 bis, avenue Jean Jaurès

## TOUR'CH

	LIBRE INFORMATIQUE	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE
Mail	—	mediatheques@cca.bzh
Site web	www.libres-informatique.fr	mediatheques.cca.bzh
Téléphone	02 98 66 80 61	02 98 66 92 18
Adresse d'activité	3 place Guillaume Guéguen	Place de l'Hôtel de Ville

## TRÉGUNC

	MJC LE STERENN	MÉDIATHÈQUE COMMUNAUTAIRE	FOYER DES MEIN ZAO
Mail	claudemjctreg1@free.fr	mediatheques@cca.bzh	Foyerdesmeinzaoo@orange.fr
Site web	www.mjctregunc.fr	mediatheques.cca.bzh	www.foyerdesmeinzaoo.org
Téléphone	02 98 50 95 93	02 98 50 24 46	02 98 97 68 63 (le mercredi matin)
Adresse d'activité	Rue Jacques Prévert	Pont ar Groëz	5, rue de Melgven

# LA MISE EN RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES

## Suite au transfert des médiathèques, de nouveaux services sont à votre disposition :

- > **Une carte unique** valable dans les 8 médiathèques communautaires
- > **Un site web** <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 (140 000 documents disponibles)
- > **Wifi gratuit** dans toutes les médiathèques
- > **Parc informatique rénové avec logiciel sécurisé** pour la consultation d'internet, l'utilisation de la bureautique
- > **Un abonnement gratuit pour tous !**

## Un nouveau logiciel de gestion pour les médiathèques au service du public et des professionnels

Les médiathèques du territoire utilisent désormais un seul et unique logiciel depuis février 2018.



De l'  ...



Konk Ar Lab  
— Le FabLab de la Baie —

## QU'EST CE QU'UN FAB LAB ?

Un FabLab (laboratoire de fabrication) est un lieu ouvert au public proposant toutes sortes de machines pilotées par ordinateur pour concevoir et réaliser des objets, des projets...

C'est un espace de rencontres et de créations collaboratives qui booste l'inventivité et la créativité des usagers.

Il s'adresse à tous types de publics, néophytes comme experts : entrepreneur/euse, designer, artiste, bricoleur/euse, étudiant(e)...



## 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.

**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 FABLAB ?

### APPRENDRE...

... à programmer des logiciels afin de piloter les machines numériques, les bases de la robotique, de l'électronique et de la conception assistée par ordinateur (ateliers de productions, créations, éducation au numérique, découvertes...).

### PROTOTYPER...

avec un scanner 3D, une imprimante 3D, une fraiseuse numérique... 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 de réduire l'impact environnemental, en recyclant les matériaux, pour une seconde vie.

### SE RENCONTRER - ÉCHANGER...

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

## 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 17h 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

**02 56 10 03 04**

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

Ateliers / Formations sur inscription  
(voir le calendrier sur le site Internet)



Créer en s'amusant !



Fabriquer un vélo en bois



Transmettre, partager



Imprimer un objet en 3D



Travailler le bois

# LA BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU FINISTÈRE

La BDF a pour mission principale d'assurer l'accès à l'information, à la culture pour chaque Finistérien en tout lieu du département.

## ■ COMMENT BÉNÉFICIER DE SES RESSOURCES ?

Votre abonnement à l'une des médiathèques de CCA vous permet de bénéficier d'un ensemble de ressources numériques proposé par la Bibliothèque du Finistère.

Lors de votre abonnement, vous pouvez faire la demande d'inscription. 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 SES RESSOURCES ?

 **LeKiosk** > PRESSE : LE KIOSK

La possibilité de consulter en ligne des revues et quelques journaux. Vous pouvez faire une recherche par titre, thématique ou moteur de recherche. Constituer sa bibliothèque de revues favorites. Environ 800 titres disponibles en lecture intégrale.

 **toutapprendre.com**  
APPRENDRE EN LIGNE

> **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.

**CINÉMATHÈQUE  
DE BRETAGNE**  
GWAREZ FILMOU  
BRITTANY FILM ARCHIVES

> **VIDÉO :  
LA CINÉMATHÈQUE  
DE BRETAGNE**

Un lien vers le site qui vous donnera accès à de nombreux films patrimoniaux d'amateurs ou de professionnels. Également un fonds de photographies et de matériel cinématographique ancien. Exploration thématique ou par géolocalisation.



> **MUSIQUE**

• **1D Touch** : Une plateforme de diffusion (streaming) centrée sur les contenus culturels indépendants. Elle expérimente un nouveau modèle économique alternatif et équitable : la contribution créative territoriale. Elle dispose de plus de 1 000 000 de titres à l'écoute, avec 50 000 artistes de 7 000 labels disponibles.



• **La Cité de la musique :**

Ressources musicales en ligne : 2000 concerts audio et 600 vidéos de concerts de

musique classique, jazz, musiques du monde, pop, rock, électro. Vous pourrez également trouver des documents pédagogiques sur les artistes et les instruments, et des vidéos documentaires.

➤ **JEUNESSE.**



• **Planet Nemo Interactif :**

Le site propose des jeux ludo-éducatifs pour les enfants à partir de 5 ans, mais aussi des histoires visuelles et sonores ainsi que des activités créatives et des livres numériques pour enfants.

• **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.

• **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

- <http://mediatheques.cca.bzh>
- <http://biblio.finistere.fr>

## EN RAYON DANS VOS MÉDIATHÈQUES

### ➤ POUR ADULTES :

- **Internet, nos enfants et nous !**  
Jean-Pierre Quignaux, Bayard, 2008
- **Facebook, mes amis, mes amours... des emmerdes! : la vérité sur les réseaux sociaux**  
Olivier Levard, Michalon, 2010
- **Facebook et vos enfants - Guide pratique : les 45 questions à se poser absolument**  
Jacques Henno, Télémaque, 2012

### ➤ POUR ENFANTS :

- **Je selfie donc je suis : les métamorphoses du moi à l'ère du virtuel**  
Elsa Godart, Albin Michel, 2016
- **Je me défends du harcèlement**  
Emmanuelle Piquet, Albin Michel, 2016
- **La face cachée d'internet**  
Rayna Stamboliyska, Larousse, 2017
- **Internet : au-delà du virtuel**  
Jean-Noël Lafargue, Lombard, 2017
- **15 jours sans réseau**  
Sophie Rigal-Goulard, Rageot, 2017
- **Her**  
Spike Jonze, 2014
- **Internet en toute sécurité**  
Louie STOWELL, Usborne, 2017
- **Les réseaux sociaux, comment ça marche? Et toutes les questions que tu te poses pour rester connecté!**  
Emmanuel Trédez, Fleurus, 2016



# 10. 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
- 45000 € 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
- 45000 € 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
- 45000 € d'amende

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

**<https://pre-plainte-en-ligne.gouv.fr>**



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

# 11. Quiz





# QUIZ ADULTES

**1. Comment protéger mes enfants lorsqu'ils naviguent sur Internet**

- A.** Je reste à côté pour surveiller.
- B.** J'ai confiance en eux, ils ne vont pas sur des sites dangereux.
- C.** J'installe le contrôle parental sur mon navigateur Internet, et j'échange avec eux sur le contenu visité.

**2. Lors de la création de mon mot de passe, il vaut mieux ...**

- A.** Choisir sa date de naissance ou son prénom.
- B.** Mélanger chiffres, lettres, majuscules et minuscules.
- C.** Demander l'avis de ses proches.

**3. En France, qui est chargé de sécuriser vos informations personnelles ?**

- A.** La CNIL
- B.** L'ASIP
- C.** Votre conseiller bancaire

**4. Je reçois un mail d'un expéditeur inconnu accompagné d'une pièce jointe.**

- A.** Je l'ouvre et je clique sur le lien pour savoir de quoi il s'agit.
- B.** Je n'ouvre pas la pièce jointe et je supprime le mail.
- C.** Je lui réponds pour lui demander si on se connaît et s'il veut boire un verre.

**5. Je suis sur le site sécurisé de ma banque en train de consulter mes comptes, quand une fenêtre s'ouvre sur le site. Celle-ci me demande des informations personnelles, mais dispose du logo de ma banque.**

- A.** Rassuré(e) par la présence du petit cadenas et du logo, je remplis le formulaire.
- B.** Je ferme la fenêtre.
- C.** Je suis peut-être victime d'une arnaque. Je contacte ma banque et analyse mon ordinateur.

1 > C | 2 > B | 3 > A | 4 > B | 5 > C

RÉPONSES ■



**EN CAS D'ERREUR OU SI VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À VENIR DANS L'E-BUS. VOUS ÊTES LES BIENVENUS.**



**1. Sur Internet, si j'utilise un pseudo, suis-je anonyme ?**

---

- A.** Oui, derrière un pseudo je peux faire ce que je veux.
- B.** Oui, si je ne révèle pas d'informations personnelles
- C.** Pas du tout ! Même caché derrière un pseudo, on peut me retrouver.

**2. Un site internet me demande mes coordonnées, sans me demander ce qu'il va en faire...**

---

- A.** Je mets les informations de mon voisin
- B.** C'est illégal, je passe mon chemin
- C.** Ce n'est pas grave, c'est juste mon adresse mail

**3. C'est à mon tour de faire un exposé devant la classe. Ne me sentant pas à l'aise, je décide de m'aider d'internet. Comment dois-je m'y prendre ?**

---

- A.** Je copie tout ce que je trouve et hop ! À moi le 20/20 !
- B.** Je copie et je réorganise les textes et les images.
- C.** Je me sers des informations trouvées pour faire un travail original.

**4. Je souhaite poster une photo de mon ami(e) sur un réseau social...**

---

- A.** Je publie la photo sans rien demander.
- B.** Il/elle a déjà posté des photos de moi, donc je peux poster une photo de lui/elle.
- C.** Je demande l'autorisation de poster la photo à ses parents.

**5. Quel est l'endroit idéal pour installer un ordinateur à la maison?**

---

- A.** La chambre
- B.** Le salon
- C.** La salle de bain

**6. Je reçois un e-mail de mon meilleur ami. Cela ne lui ressemble pas et un fichier est également joint. Qu'est-ce que je fais?**

---

- A.** Je clique immédiatement pour lire le message.
- B.** Je contacte mon ami pour savoir s'il m'a bien envoyé ce message.
- C.** Je ne sais pas si mon antivirus est à jour, j'ouvre quand même.

1 > C | 2 > B | 3 > C | 4 > C | 5 > B | 6 > B

■ RÉPONSES

# 12. LIENS UTILILES



http://www.



## ■ INFORMATIONS GÉNÉRALES

- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits>
- <https://www.cnil.fr>
- <http://www.internetsanscrainte.fr>
- <http://www.e-enfance.org>
- <http://www.education-internet.com>
- <http://www.eduscol.education.fr/internet-responsable/>
- <https://www.contrefacon.fr>

## ■ ÉCOUTE / CONSEILS

- <http://www.stop-djihadisme.gouv.fr>
- <http://lespep29.lespep.org>
- <http://www.pasaj.fr>
- <http://www.netecoute.fr>
- <http://www.nonauharcelement.education.gouv.fr>
- <http://www.stoplaviolence.net>
- <http://www.panelparents.fr>

## ■ RESSOURCES LOCALES

- <http://www.concarneau-cornouaille.fr/vivre-ici/cohesion-sociale>
- <http://www.cca.bzh> (rubrique vivre ici / vos loisirs / E-Bus)
- <http://www.facebook.com/ebuscca>
- <http://biblio.finistere.fr>
- <http://www.cinematheque-bretagne.fr>
- <http://mediatheques.cca.bzh>
- <https://www.facebook.com/mediathequescca>

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

- <http://www.concarneau-cornouaille.fr/vivre-ici>



# 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.

## > FACEBOOK

Facebook est un réseau social qui permet à ses utilisateurs de publier des images, des photos ou des vidéos, d'échanger des messages, joindre et créer des groupes et d'utiliser une variété d'applications.

## > 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.

# LE MOT DU PRÉSIDENT DE CCA



En 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 vous sensibiliser aux bons usages.

Les services de CCA à travers l'E-Bus vous accompagnent et répondent à vos questions.

De nombreux acteurs sont présents sur le territoire pour vous guider et vous donner des

conseils. Ce guide pratique a été mis en place dans le cadre du Conseil Intercommunal de Sécurité et de Prévention de la Délinquance (CISPD) de la Communauté d'Agglomération. Un groupe de travail constitué d'élus, de personnels de l'Éducation Nationale, des espaces jeunes, des bibliothèques, des associations, gendarmerie, animateurs multimédia, ... s'est mobilisé pour réfléchir et coconstruire cet outil. Je les remercie d'avoir contribué à ce projet et je vous invite à nous faire retour de vos remarques.

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

**Le président ANDRÉ FIDELIN**

## 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

➤ **Par e-mail**

sebastien.salaun@cca.bzh

➤ **Par téléphone**

02 98 97 77 07

.....

### Découvrez le guide d'information «être écouté» de CCA

<http://www.concarneau-cornouaille.fr/vivre-ici>

