

L'ASSOCIATION DRANCY NOUVELLE GÉNÉRATION PRÉSENTE

# Prévention et évolution numérique

Des clefs pour vous guider au quotidien

APPRENTISSAGE

RÉSEAUX SOCIAUX

SANTÉ MENTALE

VIE PRIVÉE

INFORMATIONS



## La formation digitale pour un usage sain et intelligent

- Comprendre les enjeux
- Guider les jeunes
- Conseiller les parents
- Accompagner les actifs



« Tout ce dont vous avez besoin pour maîtriser et vous épanouir sur internet »

Depuis plusieurs années nous constatons que l'utilisation d'internet et en particulier les réseaux sociaux sont un fléau pour les utilisateurs. En effet il existe des dangers d'internet qui sont nombreux, inconnus ou négligés par certains.

Il est vrai que l'arrivée d'internet a facilité le quotidien et permet de simplifier plusieurs tâches que ce soit : faire des recherches d'informations, se divertir, commander en ligne, communiquer avec des proches sur différentes plateformes, développer des activités et bien plus encore. De ce fait l'utilisation a une place considérable dans le quotidien de chacun à prendre sérieusement en considération.

Cependant un constat est sans appel, notre santé, notre sécurité, notre vie privée et bien d'autres facteurs sont rendus vulnérables face à l'utilisation d'internet, aussi bien pour les plus jeunes que pour les moins jeunes d'entre nous. Être préparé et accompagné à une utilisation saine et responsable de ces nouveaux outils devient de nos jours indispensable.

Le dispositif « prévention et évolution numérique » s'adresse à différents publics :

**Les enfants :** 93% des moins de 13 ans sont régulièrement exposés aux écrans et la majorité (96%) sont connectés aux écrans dès 6 ans. Les enfants de moins de 3 ans ne sont pas épargnés par les écrans. En effet, 39% jouent sur le smartphone de leurs parents.

**Les parents :** De nos jours, sont hyperconnectés notamment via les programmes tv, utilisation des smartphones et objets connectés au quotidien, télétravail. Cette activité numérique récurrente favorise le contact des écrans avec leurs enfants créant une utilisation non contrôlée et souvent nocive.

**Les ados :** 63% passent plus de temps sur les écrans qu'avec leurs amis. Les ados maîtrisent davantage les nouvelles technologies et sont naturellement plus connectés que leur parent. Les réseaux sociaux jouent un rôle prédominant dans leur vie quotidienne, jusqu'à surpasser les interactions physiques. Par ailleurs, ils sont souvent amenés à surfer sur Internet pour des raisons éducatives, ce qui augmente leur exposition.

**Les adultes :** Une étude de l'INSEE est catégorique, 95% de la population possède un téléphone mobile et 77% détient plus particulièrement un smartphone. Ce qui permet à certains de faciliter les échanges via les applications de messagerie, se divertir, établir leurs démarches administratives et professionnelles, consommer en ligne et autres activités. Lors de ces utilisations diverses les données personnelles et bancaires sont récoltées, souvent stockées et même parfois exposées. Savoir se protéger face à ces multiples dangers est nécessaires.

Nous souhaitons à tous une agréable découverte de ce dispositif en espérant qu'il contribue à renforcer les connaissances face à l'utilisation des ces outils complexes. À travers des ateliers d'éducation au numérique pour l'épanouissement des jeunes et de leur famille, devant et derrière leurs écrans.

## NOS VISIONS

Accompagnateur d'enfants depuis maintenant une dizaine d'années, mon constat est que certains enfants ont un accès illimité à internet sans contrôle de leurs parents. Ceci facilite le fait d'être acteur dans le cyber harcèlement, aux risques que leurs données personnelles soient partagées (adresses, noms prénoms etc..) à des personnes malsaines ou de voir du contenu inapproprié par exemple. En échangeant avec les jeunes concernant l'harcèlement, les retours sont souvent « c'est juste pour rigoler ». En général, ils ne consciencient pas leurs actes.

Il est à mon sens important de prendre en considération les risques liés à internet, de faire prendre conscience aux utilisateurs par la prévention. Également de leur permettre de rendre l'utilisation d'internet plus saine et plus bénéfique afin de l'utiliser à bon escient.

### Ladji Gassama

Président Association Drancy Nouvelle Génération  
Éducateur spécialisé

Au contact des outils numériques au quotidien et à l'affût des évolutions massives de ces derniers pour mon usage professionnel. J'ai pu assimiler la maîtrise des supports numériques pour le compte de mes clients mais également de mes élèves lors de mes sessions de formations. La cybersécurité devient un sujet préoccupant pour l'ensemble de la population qui est au quotidien au contact du numérique. Sa bonne utilisation facilite ses utilisateurs; chaque jour de nouvelles opportunités digitales se présentent à eux mais sont souvent accompagnés de risques. Sans une utilisation maîtrisée, une exposition à de nombreux désagrément est inévitable.

Je pense qu'accompagner chacun à trouver un équilibre favorisera l'évolution et l'épanouissement collectif de ses usagers mais permettra également à tous d'être avertis et de prendre conscience des différents éléments importants à assimiler lors de l'utilisation de ces nouveaux appareils.

### Takim Bacar

Intervenant Principal du Dispositif Prévention et Évolution  
Développeur Intégrateur de médias interactifs

# SOMMAIRE

## Page Apprentissage

- 5 ● #priseenmain
- 6 ● #cybersécurité
- 8 ● #accompagnement
- 10 ● #curiosité
- 12 ● #outilsmaîtrisés
- 14 ● #normes
- 16 ● #hygiènenumérique
- 18 ● #premièresfois
- 20 ● #confiance



## Page Réseaux sociaux

- 22 ● #protectiondesdroitsnumérique
- 23 ● #partagedesdonnées
- 24 ● #légitimité
- 25 ● #CNIL
- 26 ● #analyse
- 27 ● #contagiosité
- 28 ● #RGPD
- 29 ● #harcèlement
- 30 ● #e-réputation

## Page Santé mentale

- 32 ● #estimedesoï
- 33 ● #stress,anxiété,déprime
- 34 ● #concentration,mémoire
- 35 ● #lumièrebleue
- 36 ● #sommeil
- 37 ● #dynamiquefamiliale
- 38 ● #dynamiquesociale
- 39 ● #éveil,développement



## Page Vie privée

- 41 ● #protectiondesdonnées
- 42 ● #respectdelaconfidentialité
- 43 ● #navigationinternet
- 44 ● #stockagedesdonnées
- 45 ● #surveillancesdescommunications
- 46 ● #démarchageprofessionnel
- 47 ● #loisnumérique

## Page Informations

- 50 ● #géolocalisation
- 51 ● #paramèremobile
- 52 ● #paramètreinternet
- 53 ● #contrôleparentale
- 54 ● #opportunitédigitale
- 55 ● #visibiliténnumérique
- 56 ● #applicationspratiques



# Apprentissage

#accompagnement

#priseenmain

#cybersécurité

#confiance

#curiosité

#outilsmaîtrisés

#premièresfois

#normes

#hygiènenumérique

---

**L'apprentissage numérique** est directement lié à l'omniprésence des nouvelles technologies dans la société, aussi bien dans la vie personnelle que dans la vie professionnelle.



# Réseaux sociaux

#protectiondesdroitsnumériques

#partagedesdonnées

#légitimité

#CNIL

#analyse

#contagiosité

#RGPD

#harcèlement

#e-réputation

---

**Les réseaux sociaux** occupent une place importante dans la vie de chacun, maîtriser cette tendance permettra d'être en phase avec la sécurité des données, la protection de la vie privée, profiter de plateformes quasi illimitées d'informations et bien d'autres...



# Santé mentale

#estimesoio

#stress,anxiété,déprime

#concentration,mémoire

#lumièrebleue

#sommeil

#dynamiquefamiliale

#dynamiquesociale

#éveil,développement

**La santé mentale et physique** peuvent être impactées par les médias numériques qui ouvrent une multitude de possibilités en matière de divertissement et d'informations. Lorsque le monde numérique devient un substitut aux expériences réelles et aux relations humaines, cela peut représenter un danger.



## Vie privée

#protectiondesdonnées

#respectdelaconfidentialité

#navigationinternet

#stockagedesdonnées

#surveillancedescommunications

#démarchageprofessionnel

#loisnumérique

**Notre vie privée** doit être préservée. De nos jours certains succès des technologies numériques sont indéniables, il existe des contreparties. Pour proposer un service numérique adapté à son utilisateur, les programmes informatiques ont besoin de collecter des données qui peuvent informer sur nos actions ou modes de vie à notre insu.



# Informations

#géolocalisation

#paramètremobile

#paramètreinternet

#contrôleparentale

#opportunitésdigitales

#visibilitén numérique

#applicationspratiques

**Être informé** des différents outils pratiques existant peut faciliter les utilisateurs dans leur quotidien, connaître les paramètres adéquates, pouvoir surfer sur internet en toute sécurité, être maître de ces nouveautés et les exploiter à bon escient peut révolutionner la vie de chacun.

