

La **Ville** engagée à vos côtés
pour **lutter contre** les
dangers d'internet!





Internet est un formidable outil d'apprentissage mais il n'est pas sans danger notamment pour nos enfants. Ces derniers y sont confrontés de plus en plus tôt et **s'exposent aux risques qui en découlent tant sur la santé que sur la sécurité** (manque de sommeil, perte de concentration, cyberviolence etc.).

La question de la citoyenneté se pose autant dans la vie réelle que dans le monde virtuel. Si des actes de harcèlement sont constatés dans les établissements scolaires, ils peuvent aussi trouver leur origine ou se poursuivre sur les réseaux sociaux. Pour autant, **ces comportements sont au même niveau, punis par la loi.**

J'ai ainsi décidé de mener une **politique volontariste** sur cette question et d'**agir au plus tôt** afin de **sensibiliser nos jeunes et les responsabiliser**. J'ai également à cœur d'**informer les parents** qui doivent être leurs premiers interlocuteurs en cas de difficultés.

L'objectif n'est pas de diaboliser cet outil mais de **transmettre toutes les clés permettant une utilisation sans danger.**

Vous trouverez dans ce guide **des conseils ainsi que les bons réflexes** à adopter pour vous permettre, vous et vos enfants, de surfer en toute sérénité et devenir de véritables « **E-Citoyens** » !

Le Président de la Communauté
d'Agglomération du Pays de Meaux

Bien fidèlement à vous
Jean-François Copé



Testez vos connaissances

Proposez ce questionnaire à vos enfants afin d'évaluer leurs connaissances. Toutes les réponses se trouvent dans ce guide.

► **QUESTION 1 :** Quand je navigue sur internet, je peux me créer une autre identité ou utiliser un pseudo. Cela suffit à me protéger.

- Vrai
- Faux

► **QUESTION 2 :** Sur les réseaux sociaux, j'adore partager mes activités, mes pensées, mes photos etc. Je sais que ce sont des données sensibles donc je les partage :

- Avec mes amis uniquement
- Avec mes amis et mes connaissances
- Je ne les partage pas

► **QUESTION 3 :** Si je sais qu'il ne faut pas diffuser de données personnelles sur internet, les garder sur mon ordinateur est en revanche sans danger.

- Vrai
- Faux

► **QUESTION 4 :** Quels sont les moyens efficaces de protéger mon ordinateur ?

- Un antivirus gratuit
- Un mot de passe complexe mais unique
- Des mots de passes complexes et différents pour chaque compte

► **QUESTION 5 :** Si je me fais embêter par mes camarades d'école sur internet (insultes, moqueries etc.), je dois (plusieurs réponses possibles) :

- ne pas me laisser faire et leur répondre
- le signaler auprès du réseau social
- ne pas y prêter attention en espérant que cela s'arrête rapidement
- en parler à mes parents ou un adulte de confiance





Surfer sur le web n'est pas sans danger et nécessite un **usage responsable afin de protéger ses données personnelles**. Il est indispensable que les parents puissent transmettre à leurs enfants une **éducation numérique** afin de les protéger des détournements malveillants de cet outil.

► **CONTROLLER L'UTILISATION**



Laisser l'ordinateur dans une pièce commune

Afin de surveiller et accompagner la navigation de votre enfant, il est préconisé de ne pas le laisser avoir un accès libre à cet outil :

- ✓ **Pour les primaires** : pas d'écran dans la chambre ni d'internet seul.
- ✓ **Pour les adolescents** : pas d'écran dans la chambre, lui laisser répartir son temps d'utilisation des écrans en fixant un cadre et continuer l'accompagnement sur internet.

Installer un logiciel de contrôle parental

Téléchargeable sur le site de votre fournisseur internet, souvent gratuit, il laisse le choix entre plusieurs niveaux de filtres selon l'âge de votre enfant permettant d'exclure les contenus inappropriés des résultats de recherche. Ces logiciels sont également disponibles pour les tablettes et smartphones.

Des règles comme dans la vie réelle



Les règles sur le net sont identiques à celles du quotidien. A titre d'exemple, on n'insulte pas les personnes dans la rue et donc on ne les insulte pas plus sur le net ! Votre enfant doit avoir conscience que son comportement sur internet peut être constitutif d'une infraction pénale.

Jeux vidéo

Il est important de pouvoir vérifier leur contenu parfois inadapté, avant de les laisser entre les mains de vos enfants (ex : en vérifiant le pictogramme lié à l'âge, en regardant une démo du jeu). Beaucoup de jeux disposent aujourd'hui d'un espace de discussion dans lequel votre enfant ne doit pas donner d'informations personnelles à n'importe qui, au même titre que sur les réseaux sociaux.

Qwant junior

Est un moteur de recherche gratuit qui exclut tout contenu inapproprié et qui respecte la vie privée en ne gardant ni exploitant aucune donnée personnelle. www.qwantjunior.com

Google "Safe Search"

Gratuit, ce logiciel permet de paramétrer les recherches et de filtrer les résultats en enlevant les contenus pornographiques.

► VIE PRIVÉE ET E-REPUTATION

Internet est un **grand espace public où peuvent se retrouver des contenus privés et intimes** qu'il est difficile ensuite d'effacer. Votre enfant doit pouvoir comprendre et protéger ainsi sa vie privée, par exemple sur les réseaux sociaux :

- ✓ Pas de conversation avec des inconnus.
- ✓ Utiliser un pseudo ne révélant rien de sa vie privée.
- ✓ Utiliser des mots de passe compliqués et confidentiels.
- ✓ Réfléchir avant de publier ("Montrerais-je cette photo à n'importe qui dans la rue ?").

Cela implique aussi de respecter celle des autres et donc de ne pas prendre ni diffuser de photo de quelqu'un d'autre.

Il ne faut pas accorder facilement sa confiance sur internet notamment quand il s'agit d'inconnus dont les intentions peuvent être malveillantes et qui peuvent profiter de leur vulnérabilité. Il est en effet très facile de se faire passer pour quelqu'un d'autre.



Info+ : l'âge légal d'accès aux réseaux sociaux est de **13 ans** mais c'est aussi à vous d'estimer si oui ou non votre enfant est prêt.

► TELEPHONES PORTABLES

Aujourd'hui, un téléphone portable type smartphone est tout autant une console de jeux qu'un mini-ordinateur.



Sans contrôle, il **donne accès au même contenu que votre ordinateur** et est donc tout aussi dangereux pour votre enfant.

Il est donc nécessaire de bien réfléchir avant de lui confier un tel objet. Si vous le faites, nous vous recommandons de **bien encadrer son utilisation** :

- ✓ Mettre en place un contrôle parental au démarrage.
- ✓ Prendre un forfait avec peu ou pas d'internet pour limiter les risques que votre enfant accède à des contenus inappropriés.
- ✓ Ne doit pas être une source de distraction (pour les devoirs par exemple), car comme pour tout écran, le téléphone portable a un effet chronophage.

► LE CYBERHARCELEMENT



Votre enfant peut être la cible **d'insultes, moqueries, humiliations sur internet de manière répétée et sur une longue durée**. Il est important de pouvoir réagir le plus rapidement possible et donc d'être vigilant. N'hésitez pas à faire des **captures d'écran et des impressions des contenus incriminables**, puis d'aller **déposer plainte** auprès de la Police ou de la Gendarmerie Nationales.

Il est ensuite possible d'entamer une **procédure en vue de la suppression de tout contenu** pouvant porter atteinte à votre enfant.

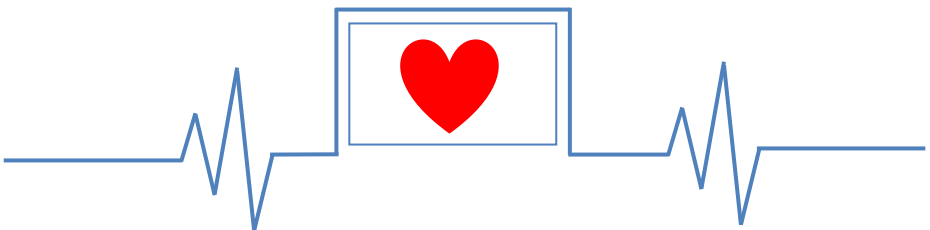


Vous pouvez demander de l'aide gratuitement et anonymement auprès de la plateforme téléphonique **Net Ecoute** au **3018** ou vous informer sur le site www.netecoute.fr.

► DES CONSEQUENCES SUR LA SANTE

Une surexposition aux écrans aura des conséquences néfastes sur la santé de votre enfant :

- **Altération de sa capacité de concentration** due à l'excitation que provoquent les écrans.
- **Perturbation du sommeil** : les écrans émettent une lumière bleue qui inhibe la sécrétion de mélatonine, (l'hormone qui régule les cycles veille/sommeil). Cette lumière fait croire au cerveau qu'il fait jour.
- **Conséquences sur le poids** : les écrans ne provoquent pas directement l'obésité, mais la sédentarité qu'ils imposent implique des prises de poids (grignotages, temps consacrés à une activité physique réduits etc.).



► FAVORISER LE DIALOGUE

L'« **e-éducation** » de votre enfant doit passer par le dialogue. Il est important de vous intéresser à ses pratiques sur internet, lui poser des questions afin de pouvoir *a posteriori* lui expliquer si et pourquoi cet usage n'est pas le bon. Votre enfant doit comprendre qu'il peut vous parler de ce qu'il voit, d'autant plus s'il tombe sur des contenus inappropriés.



Il faut entretenir un **lien de confiance** avec lui afin qu'il puisse venir vers vous en cas de problème. Enfin, il est essentiel de lui apprendre à avoir un **esprit critique** sur les informations auxquelles il peut être exposé.

Info+ : Tout contenu ou comportement illicite peut être signalé au www.internet-signalement.gouv.fr.



Corrigé du test



► **QUESTION 1 :** Quand je navigue sur internet, je peux me créer une autre identité ou utiliser un pseudo. Cela suffit à me protéger.

Vrai

✓ **Faux :** sur internet, si tu peux changer d'identité, n'oublie pas que les autres utilisateurs peuvent en faire autant pour te tromper. Reste toujours méfiant même si tu penses connaître ton interlocuteur.

► **QUESTION 2 :** Sur les réseaux sociaux, j'adore partager mes activités, mes pensées, mes photos etc. Je sais que ce sont des données sensibles donc je les partage :

Avec mes amis uniquement

Avec mes amis et mes connaissances

✓ **Je ne les partage pas :** tu dois toujours faire attention à ce que tu partages sur internet et avec qui tu les partages. En effet, tes « amis » sur le net ne sont peut-être pas tes amis dans la réalité.

► **QUESTION 3 :** Si je sais qu'il ne faut pas diffuser de données personnelles sur internet, les garder sur mon ordinateur est en revanche sans danger.

Vrai

✓ **Faux :** le seul fait qu'une donnée personnelle se trouve sur ton ordinateur présente un risque. S'il n'est pas suffisamment protégé, ton ordinateur peut être piraté. Le mieux est de ne pas stocker ce type de données sur ton ordinateur mais sur des supports externes comme une clef USB ou un disque dur externe.



► **QUESTION 4 : Quels sont les moyens efficaces de protéger mon ordinateur ?**

- Un antivirus gratuit
- Un mot de passe complexe mais unique

✓ **Des mots de passes complexes et différents pour chaque compte :** Un mot de passe efficace se compose d'au moins 12 caractères avec des majuscules, des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. Attention à ne pas utiliser le même mot de passe pour chaque compte (comme tu as des clés différentes pour chaque serrure). Un antivirus gratuit n'est pas suffisant car ne dispose pas de Pare-Feu qui empêche les virus d'infecter ton ordinateur.

► **QUESTION 5 : Si je me fais embêter par mes camarades d'école sur internet (insultes, moqueries etc.), je dois :**

- ne pas me laisser faire et leur répondre

✓ **le signaler auprès du réseau social :** généralement, les plateformes de réseaux sociaux disposent d'un espace pour signaler les comportements illicites et supprimer les contenus indésirables.

- ne pas y prêter attention en espérant que cela s'arrête rapidement

✓ **en parler à mes parents ou un adulte de confiance :** tu dois immédiatement en parler à un adulte responsable (parent ou professeur). Si tu attends ou que tu n'en parles pas, la situation risque d'empirer et tu auras beaucoup de mal à la gérer seul. Cela aura des conséquences négatives sur ta santé, tes résultats scolaires, ton comportement etc.





► POUR PLUS D'INFORMATION

www.jeunes.cnil.fr/parents

Propose des fiches pratiques et des tutoriels vidéo à destination des parents pour les aider à transmettre de bons conseils à leurs enfants.

www.e-enfance.org

Association informant sur les risques d'internet vis-à-vis des enfants.

www.internet-signalement.gouv.fr

Plateforme pour signaler tout contenu ou comportement illicites.

www.cybermalveillance.gouv.fr

Dispositif d'assistance aux victimes d'actes de cybermalveillance.

