



# DIGIT

BOOST COMPETENCES FOR RESPONSIBLE ONLINE IDENTITY

Un **EMPREINTE NUMÉRIQUE** est l'**enregistrement ou la trace laissée par vos activités en ligne**, telles que les interactions sur les médias sociaux, les informations sur votre site Internet personnel, votre historique de navigation, vos inscriptions en ligne, toutes les vidéos et photos que vous avez téléchargées, en fait, **tout ce qui sur Internet peut faire remonter jusqu'à vous**.

Dans cette section, vous trouverez **20 CONSEILS UTILES** pour vous aider à comprendre le concept d'**empreinte numérique** et les mesures que vous pouvez prendre pour devenir un **CITOYEN NUMÉRIQUE RESPONSABLE**.

## EMPREINTE NUMÉRIQUE : y pensez-vous lorsque vous êtes en ligne ?

Réfléchissez avant de **publier quelque chose en ligne** et demandez-vous : quel genre de message suis-je en train d'envoyer au public ?

Étudiez-vous toujours les **options de confidentialité** lorsque vous ouvrez un nouveau compte ?

Recherchez votre nom sur **Google** pour vérifier ce que les autres peuvent voir sur vous et quelles informations vous concernant s'y trouvent.

**PLUS VOUS PASSEZ DE TEMPS EN LIGNE, PLUS VOTRE EMPREINTE NUMÉRIQUE GRANDIT!**

Vous pouvez exécuter plusieurs actions avec **vos comptes en ligne** : envoyer et recevoir des e-mails ainsi que faire des achats et rester en contact avec vos amis!

- ✓ Vérifiez et revoyez vos **paramètres de confidentialité** de temps à autre : connaissez-vous personnellement tous vos contacts ? Que voulez-vous qu'ils voient ?
- ✓ Lisez les **conditions générales** lorsque vous vous inscrivez quelque part ; vous verrez ainsi ce que des tiers peuvent enregistrer sur vos informations personnelles.
- ✓ Limitez le nombre de **comptes d'e-mail** et supprimez ceux que vous n'utilisez plus... Utilisez-vous toujours MySpace, par exemple ? Supprimez-le !
- ✓ Vérifiez toujours les dernières **politiques de confidentialité et de réglementation des données**.
- ✓ Définissez des options de vérification pour les **opérations financières** que vous effectuez en ligne telles que des achats ou par le biais de votre banque, comme un message instantané lorsque vous transférez de l'argent ou des paramètres d'authentification forts.
- ✓ Ne partagez pas outre-mesure vos **informations personnelles**, comme votre adresse ou d'autres détails de votre vie personnelle.

Votre **comportement** en ligne est aussi important que celui que vous avez en public. Soyez un citoyen responsable en ligne comme hors ligne !

- ✓ Réfléchissez toujours à ce que vous **écrivez** : est-ce que je blesse quelqu'un ? Existe-t-il d'autres façons d'exprimer mon opinion ? Agissez comme vous le feriez en personne.
- ✓ Réfléchissez avant de publier une **photo** ! Est-elle appropriée ? Est-ce qu'elle peut être préjudiciable pour moi, pour ma réputation, ou pour quelqu'un d'autre ?
- ✓ Quand vous partagez quelque chose, essayez de vérifier la source de l'information et assurez-vous que vous n'avez pas affaire à un cas de **fausse information**.
- ✓ Comprenez que quand vous envoyez quelque chose en ligne, il y reste **pour toujours**.

Soyez malin ! Voici quelques astuces que vous pouvez appliquer pour **naviguer en toute sécurité**.

- ✓ Utilisez des **connexions** auxquelles vous pouvez avoir confiance, en particulier lorsque vous êtes en mode Wi-Fi.
- ✓ Changez vos **mots de passe** fréquemment et n'utilisez pas le même pour tous vos comptes. Lorsque vous définissez un mot de passe, utilisez des mots longs, des chiffres et des symboles, et si vous avez du mal à les retenir, envisagez d'utiliser un gestionnaire de mots de passe.
- ✓ Envisagez l'**antivirus et l'anti-logiciel espion** comme un investissement qui peut vous aider à protéger votre PC. Il existe de nombreuses options, dont certaines sont gratuites ou très bon marché.
- ✓ Essayez de rester informé sur les récents **cas de piratage**, notamment ceux impliquant de gros fournisseurs, pour être prévenu des violations potentielles de vos données (telles que les récentes violations sur Facebook et Twitter!)

L'utilisation et l'abus d'Internet impliquent des **facteurs psychologiques et physiques** pouvant entraîner des problèmes comme l'addiction, l'isolement, la nomophobie, etc.

Nous devons également être attentifs aux épisodes de **cyberharcèlement** qui peuvent nous affecter nous, mais aussi notre entourage.

- ✓ **Équilibrez** le temps que vous passez en ligne, notamment si vous avez des enfants, afin de leur montrer le bon exemple.
- ✓ Soyez informé des **symptômes** de l'addiction à Internet afin de comprendre si vous ou une personne de votre entourage êtes concernés, et agir en conséquence.
- ✓ Soyez conscient du fait que les informations et les publicités que vous voyez sur les médias sociaux et autres plateformes sont affichées en fonction de vos **habitudes en ligne**. Elles ne sont donc pas purement informatives et peuvent vous donner l'impression de vivre dans une bulle.

GESTION DE COMPTES  
PERSONNELS ET DE VOTRE IMAGE

SOYEZ UN CITOYEN NUMÉRIQUE RESPONSABLE

SOYEZ EN SÉCURITÉ EN LIGNE  
ET SÉCURISEZ VOTRE PC

LES EFFETS INDÉSIRABLES DE L'UTILISATION EXCESSIVE D'INTERNET

