

# L'hygiène numérique : Prenez soin de vous !



# Salut !

Bienvenue au Lab01 !

Je suis Aurélien et nous allons  
apprendre ensemble.  
[lab01.fr](http://lab01.fr)



“ Vous vous baladeriez nu.e.s les  
mains menottées dans la rue  
avec vos informations  
personnelles et vos codes  
d'accès tatoués sur le corps ? »

*Xavier Coadic*



# Rien à cacher ?

1457 ; 5...  
016-03-17 15:06:00",0,0,8060,  
pp/  
04:13 09:57:10"]  
4524714705/?type=3  
15-04:09",00:00:24  
https://www.google.de  
tion=1&espv=2&ie=UTF-8  
016-03-17 15:06:00",0,0,  
5060,11.766810,"2016-04-07  
5720,12.120990,"2016-04-07  
4030,11.478870,"2016-03-  
uxembourg 24/04 16:37 Geo  
016-03-17 15:06:00",0,0,8060,  
445646213,49174367  
facebook.com/photos/pcb.55  
2016+49157337760213,Incom  
7989905743,Outgoing,  
55436753637,Incoming,  
74563621806,Outgoing,"  
8450,12.347540,"2016-  
445646213,49174367  
oc/mess/whatsapp/49  
52", "heyoo! do yo  
over,"mess:wh  
6633568367, (f  
Maxooo,"me  
19:08:52"  
friends



# Comprendre les concepts pour adopter les bonnes pratiques





# Comprendre les concepts

- L'hygiène c'est prendre soin de soi, de son jardin personnel et de ses compétences professionnelles.
- Tous vos profils, vos actions, vos achats, vos écrits, vos posts constituent une (des) identité(s) numérique(s).



# Au programme

- ⬡ C'est quoi l'identité numérique ?
- ⬡ La planche de surf (sur le web)
- ⬡ Votre temps d'attention est une économie
- ⬡ Vivre mieux, communiquer mieux
- ⬡ Parlons (un peu) de sécurité



# 1. C'est quoi l'identité numérique ?

Un ensemble de traces, de données, de compte, de profils, d'information sur vous.





**Du virtuel au réel.  
Du possible au  
probable.**

Des échanges virtuels qui  
aboutissent à des  
conséquences bien réelles.



# Une somme de traces

- Ce que je suis : profils, ce que je dis de moi
- Ce que je pense : j'exprime mes opinions
- Comment je me comporte : toutes les traces de mes navigations

# Les traces biométriques

- ⬡ Reconnaissance faciale
- ⬡ Empreinte digitale...etc...



# Une identité multiple

## Aurélien au boulot

Je vous accompagne dans vos usages numériques.

Salarié d'une structure associative, j'ai des comptes à rendre.

Fiche de paies.

Mutuelle.

## Aurélien le citoyen

Comme tout le monde...

Numéro fiscal

Données bancaires

Numéro de sécurité social

Administration

Fournisseur d'énergie

Casier judiciaire

## Wishmerhill Pseudo

Je joue à Animal Crossing, venez sur mon île des Elfes de la Nuit.

Nous cohabitons avec les chouettes et nous avons un très beau musée de colléoptères.

*L'identité numérique*

*Je suis multiple*



# Au programme

- ⬡ C'est quoi l'identité numérique ?
- ⬡ **La planche de surf (sur le web)**
- ⬡ Votre temps d'attention est une économie
- ⬡ Vivre mieux, communiquer mieux
- ⬡ Vos données sont un jardin
- ⬡ Parlons (un peu) de sécurité



# 2. Surfez protégé

Passons à la pratique



# Bien s'équiper :

## Mozilla Firefox



Un logiciel pour naviguer sur le web. Consomme moins de mémoire et plus respectueux de la vie privée.

**Prendre le temps de faire les paramètres !**

## Qwant



Un moteur de recherche. Un service web. Un algorithme. Ne conserve aucune donnée. C'est français. De nombreux services proposés : actus, maps...etc.



Des plug-in à ajouter :  
morceaux de codes ajouter au logiciel



# Les plugins à ajouter



⬡ **Bloqueurs de pubs et de mouchards** : uBlock Origins, Privacy Badger, Decentral eyes, Ghostery



⬡ **Bonus :**

⬡ **Https Everywhere** : sécuriser les connexions au site web

⬡ **Facebook container** : limiter le tracking de Facebook



# Au programme

- ⬡ C'est quoi l'identité numérique ?
- ⬡ La planche de surf (sur le web)
- ⬡ **Votre temps d'attention est une économie**
- ⬡ Vivre mieux, communiquer mieux
- ⬡ Vos données sont un jardin
- ⬡ Parlons (un peu) de sécurité



# 3. L'économie de l'attention

Le numérique présente des dangers  
pour la santé mentale



“ Combien de temps passez-vous sur votre smartphone ?  
Facebook ? Youtube ? Netflix ?  
Est-ce de votre faute ?





Un web-design (trop) accrocheur

# Des plug in à installer :

- ⬡ Social fixer for Facebook
- ⬡ **Minimal**



# La méthode pomodoro





Q1

Redesign

Jira  
premi

Rights  
management

Improve  
CSV upload

Map Tre  
due da

Improve  
Trello  
integration

Add  
views

Mobile  
App

Build  
NPS  
survey

Launch  
new  
website

Q3

Jenkins  
integration

Asana  
integration

In-app  
notifications

Auth0  
integration

Restructure  
onboarding  
flow

Trello  
integration

Create  
new  
component

Q4

SSO/  
SAML

All Team  
integration

Project  
tracker

Chartist

Allow  
dependencies

Gitlab  
integration

Outils et méthode d'organisation :  
Kanban, To Do List, (Lessy.io, Turtl...)



# Au programme

- ⬡ C'est quoi l'identité numérique ?
- ⬡ La planche de surf (sur le web)
- ⬡ Votre temps d'attention est une économie
- ⬡ **Vivre mieux, communiquer mieux**
- ⬡ Parlons (un peu) de sécurité



# 4. Communiquez mieux

Mettre en place des règles et des  
bonnes pratiques



# Ne pas (se laisser) polluer !



- ⬡ Attention à la boîte mail qui déborde : comment et quand on traite ces mails ?
- ⬡ Ne pas se donner son mail perso ou pro à tout le monde
- ⬡ Avoir un mail de connexion
- ⬡ Mail pour les notifications : pourquoi faire ?
- ⬡ Attention aux pubs et aux newsletters

# Mettre en place des règles :



- ⬡ Réfléchir avant d'appuyer sur « envoyer »
- ⬡ Ne pas toujours « répondre à tous »
- ⬡ (Crockers Rules, pas de courtoisie, l'infos nécessaire)

# Au programme

- ⬡ C'est quoi l'identité numérique ?
- ⬡ La planche de surf (sur le web)
- ⬡ Votre temps d'attention est une économie
- ⬡ Vivre mieux, communiquer mieux
- ⬡ **Parlons (un peu) de sécurité**



# 5. Parlons (un peu) sécurité

Pensez ses usages par l'angle de la  
sécurité



# Connaître les risques :



- ⬡ Penser son identité numérique au prisme de la sécurité
- ⬡ Mots de passe forts et coffre fort de mot de passes
- ⬡ Attention aux mails et demandes frauduleuses (hameçonnage)
- ⬡ Surveiller sa réputation sur le web



## La trousse des premiers soins numériques



# Merci !

Des questions ?

Lab01.fr

48 rue Gustave Noblemaire

Mardi-Jeudi : 9h-19h

Mercredi-Vendredi : 14h-19h



# Crédits

- ⬡ Presentation template by [SlidesCarnival](#)
- ⬡ Photographs by [Unsplash](#)
- ⬡ [Xavcc.frama.io](#)
- ⬡ [affordance.info](#)
- ⬡ <http://mediateurnumerique.org>