



3 Être social

Étant donné que les réseaux sociaux contribuent largement à l'accumulation de données, il est nécessaire de faire un programme de détox de temps à autre. Le détox de ce jour sera consacré à Facebook. Et si vous n'utilisez pas Facebook, vous pouvez appliquer ces conseils à d'autres réseaux tels que Twitter, Instagram – appartenant à Facebook – ou LinkedIn.

Jusqu'à quel point Facebook vous connaît-il ?

Hier, vous vous êtes posé la question : Google est-il plus proche de vous que votre meilleur ami ? Aujourd'hui, vous allez faire de

même avec Facebook. L'outil *What Facebook Thinks You Like/Ce que Facebook pense que vous aimez* permet de vous donner une idée plus précise de tout ce que Facebook sait sur vous. Mais comme cet outil est uniquement disponible pour Chrome et Chromium, vous devrez d'abord installer l'un de ces deux navigateurs (Chrome: google.com/chrome). Ensuite :

1. Lancez la recherche « What Facebook thinks you like chrome web store », laquelle devra vous guider vers le lien donnant accès à l'outil dans le Chrome Web Store.
2. Sélectionnez *Ajouter à Chrome*, cliquez sur l'icône dans votre navigateur et suivez les instructions.

Qui êtes-vous selon Facebook ?



1 Éliminez toutes les données publiquement disponibles.

Le détox d'aujourd'hui commence par vérifier si vous ne partagez pas à votre insu des informations avec le grand public à travers votre compte Facebook.

1. Sur votre ordinateur, connectez-vous à votre compte Facebook et accédez à *Réglages* → *Confidentialité*.
 - Sélectionnez *Amis* pour *Qui peut voir vos futures publications* ?
 - Sélectionnez *Amis* pour *Qui peut vous trouver à l'aide de l'adresse e-mail/numéro de téléphone que vous avez fournis* ?
 - Sélectionnez *Non* pour *Souhaitez-vous que d'autres moteurs de recherche en dehors de Facebook contiennent un lien vers votre profil* ?
2. Ensuite, accédez à *Réglages* → *Journal et Identification*
 - Sélectionnez *Moi uniquement* ou *Amis* pour *Qui peut voir les publications dans lesquelles vous êtes identifié.e* - sur votre journal ? ou *Qui peut voir ce que d'autres personnes publient sur votre journal* ?

2 Faites un nettoyage à fond de votre compte

Partager des publications, écrire des commentaires ou identifier des photos peuvent être des chouettes manières de rester en contact avec vos amis et votre famille. Toujours est-il que nous ne saurons jamais vraiment où toutes ces photos et publications vont finalement aboutir. Très souvent, nous ne savons pas vraiment qui pourrait les voir - surtout s'il s'agit de photos ou de publications d'autres personnes sur lesquelles nous avons fait des commentaires ou sur lesquelles nous avons été identifiées (et vice versa). En gardant cette idée à l'esprit, vous comprendrez aisément que votre compte Facebook pourrait bien avoir besoin d'un nettoyage à fond.

1. Depuis le menu déroulant dans le coin droit supérieur, sélectionnez *Journal des activités*. Faites défiler toutes vos activités et sélectionnez-en quelques-unes en vue de les supprimer : cliquez sur l'icône  sur la publication en question. Sélectionnez des éléments dont vous pourriez facilement vous passer et déterminez vos limites : 5 photos, 10 commentaires, 15 publications - combien en vous faut-il pour survivre ? Fantastique ! Allez, ajoutez-y encore 4 et vous voilà fin prêt.e!

2. Supprimez votre identification dans toutes les photos que vous n'aimez vraiment pas. Ensuite, supprimez votre identification dans quelques photos que vous aimez bien.

3. Il se pourrait que vous trouviez ce nettoyage à fond tellement satisfaisant, que vous n'ayez plus envie de vous arrêter. Mais si vous le faites quand même, faites-vous la promesse de supprimer davantage de photos et de publications au cours des semaines suivantes.

3 Faites un nettoyage à fond de votre conscience

Avez-vous contribué à l'accumulation de données de vos amis en les identifiant sur des photos et des publications ? Allégez le volume de leurs données (et votre conscience sociale puisque vous y êtes) en supprimant leur identification sur autant de photos et publications que possible.

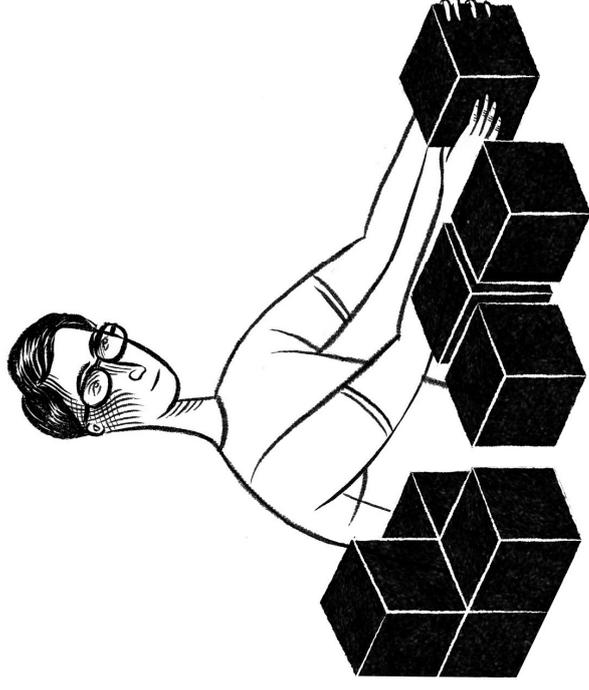


Data Detox Challenge 3ème jour

Si vous êtes un utilisateur fréquent de Facebook, essayez *Data Selfie*, une extension pour Chrome, Chromium et Firefox qui vous montre votre profil basé sur votre utilisation de la plateforme. Que pourrait en déduire Facebook quant à votre appartenance politique ? Votre intelligence ? Vos réactions face au stress ? Comme *Data Selfie* fonctionne mieux sur une certaine période, cela vaut la peine de vérifier cette extension d'abord toutes les semaines, et puis tous les mois après l'avoir installé (nous y reviendrons d'ailleurs au 7ème jour du programme de déttox). dataselfie.it



Félicitations ! Vous venez de terminer le 3ème jour de votre programme de déttox et vous avez fait un solide pas en avant vers la maîtrise de votre compte Facebook. Demain, nous attaquerons une autre source créatrice de données désordonnées : votre navigation sur internet.



3

Être social

La plupart d'entre nous contactons nos amis autant « en personne » qu'à travers les réseaux sociaux et les applications de chat, et nous partageons pas mal d'informations personnelles au cours de ce processus.