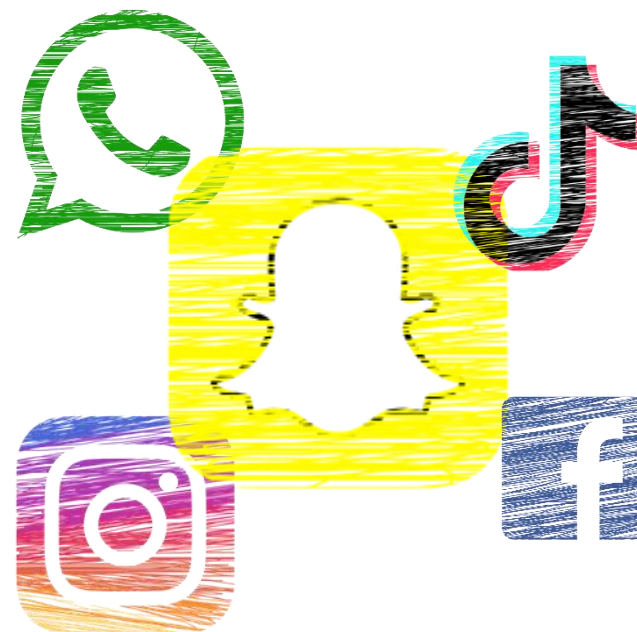


Guide de Confidentialité pour tes Réseaux Sociaux



Protège ta vie privée en ligne avec ces paramètres essentiels pour **Snapchat**, **Instagram**, **TikTok**, **Facebook** et **WhatsApp**

✦ Réglages à partir de ton smartphone.



Par Pauline BIGOT

Conseillère numérique

Unité développement des usages et services numériques
Direction de l'administration générale



Snapchat



- **Utilise un pseudo impersonnel**

Choisis le bien ! Il ne doit pas en dire trop sur toi, il ne doit pas contenir ton nom, ni ton prénom, ni ton âge ou ton lieu d'habitation.

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
2. Appuie sur  en haut à droit pour ouvrir les Réglages
3. Dans la section « **MON COMPTE** » appuie sur « **Nom** »
4. Renomme ton nom et appuie sur **Enreg.**
5. Ensuite appuie sur Nom d'utilisateur, puis **Modifier mon nom d'utilisateur** (celui-ci ne peut-être modifié qu'une fois par an)
6. Saisis ton nom d'utilisateur, ensuite appuie sur « **Suivant** »
Saisis ton mot de passe afin de confirmer la modification de ton nom d'utilisateur, puis appuie sur « **Confirmer** » et « **Continuer** »

- **N'autorise que tes amis à t'envoyer un Snaps ou un Chat**

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
2. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
3. Dans la section **CONTROLES ET CONFIDENTIALITE** appuie sur **Me contacter**
4. Cocher la case **Amis** 

- **Approuve manuellement les commentaires de tes publications**

Ce réglage est normalement paramétré par défaut.

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
7. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
2. Dans la section **CONTROLES ET CONFIDENTIALITE** appuie sur **Réglages des commentaires**
3. Appuie sur **Approuver manuellement** 

- **Désactive l'indicateur d'activité**

Pourquoi c'est important ? Si cette option est activée, les Snapchatters peuvent voir si tu as été actif.ve récemment sur Snapchat.

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
2. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
3. Dans la section **CONTROLES ET CONFIDENTIALITE** appuie sur **Indicateur d'activité**
4. Bascule le bouton vers la gauche 

- **Réinitialise le contenu suggéré des Snaps de Spotlight**

Une fois cette démarche effectuée, le contenu proposé dans  Spotlight est remis à zéro, il n'est plus lié à l'algorithme de tes visionnages, pour un certain temps...

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
2. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
3. Dans la section **CONTROLES ET CONFIDENTIALITE** appuie sur **Réinitialiser le contenu suggéré**
4. Appuie sur **Réinitialiser**

- **Passe en mode Fantôme**

Pourquoi c'est important ? Tu n'es pas obligé·e d'être géolocalisé·e à tout instant. Il s'agit de ta vie privée.

1. Appuie sur la **carte**  en bas à gauche
2. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
3. Déplace le curseur  pour passer en Mode Fantôme
4. Choisir **Jusqu'à désactivation**

- **Décoche la case « Autoriser mes amis à me trouver »**

Pourquoi c'est important ? Cela évite que les personnes qui ont enregistré ton numéro dans les contacts de leur téléphone te retrouve sur Snapchat. Eh oui ! Tu n'as peut-être pas forcément envie que ta patronne ou ton voisin ne te trouve sur Snapchat ?

1. Appuie sur ton avatar en haut à gauche
2. Appuie sur  pour ouvrir les Réglages
3. Numéro de portable
4. Décoche la case Permettre aux autres de me trouver grâce à mon numéro de téléphone  > ☐

Instagram



• Mets ton compte en privé :

1. Appuie sur  **Profil** ou sur ta photo de profil en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  haut à droite.
3. Dans la section qui peut voir votre contenu, va dans  **Confidentialité du compte**
4. Déplace le curseur  pour passer en compte privé.
5. Confirme ta demande en appuyant sur « **passer à un compte privé** ». 
Une fois en mode privé, seuls tes abonnés auront accès à tes publications sur Instagram. Les personnes qui ne font pas partie de tes abonnés ne verront que ton nom, ta photo de profil, ta bio et le nombre de followers et de publications.
6. Tu peux également à cet endroit autoriser ou non l'**extension de ta photo de profil**. 

• Empêche les inconnus de t'envoyer des messages

1. Appuie sur  **Profil** ou sur ta photo de profil en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. Dans la section **Moyens d'interagir avec vous** appuie sur  **Messages et réponses aux stories >**
4. Appuie sur **Invitations par messages**
5. Appuie sur **Autres comptes sur Instagram**
6. Sélectionne **Ne pas recevoir d'invitations** 
7. Ensuite reviens en arrière  et appuie sur **Qui peut vous ajouter à des discussions de groupe**
8. Coche la case **Seulement les personnes que vous suivez sur Instagram** 

• Désactiver l'option « Afficher le statut en ligne » :

1. Appuie sur ta photo en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. En dessous de **Moyens d'interagir avec vous**, appuie sur  **Messages et réponses aux stories**.
4. Appuie sur **Afficher le statut en ligne**.
5. Appuie sur le **bouton bascule**  à côté de « **Afficher le statut en ligne** » pour désactiver ton statut En ligne.

• Active le filtre pour masquer les contenus sensibles :

Pour ton bien-être digital, ce mode filtre les vidéos que tu peux voir. Cela te protège des contenus qui ne sont pas adaptés à ton âge ou à ta sensibilité.

1. Appuie sur ta photo en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. En dessous de **Ce qui est visible**, appuie sur  **Préférence de contenu**
4. **Contenu sensible >**
5. **Moins** 

• Active le filtre de Protection contre la nudité

La technologie de ton appareil floute les photos des discussions si elle détecte de la nudité.

1. Appuie sur ta photo en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. En dessous de **Moyens d'interagir avec vous**, appuie sur  **Messages et réponses aux stories**.
4. **Protection contre la nudité >**
5. Appuie sur le **bouton bascule**  pour activer le filtre → 

• N'autorise que les abonnés auxquels tu es également abonné à réagir à tes stories.

1. Appuie ta photo en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. En dessous de **Moyens d'interagir avec vous**, appuie sur  **Messages et réponses aux stories**.
4. Appuie sur **Réponses aux stories**
5. Coche la case : **Autoriser les réponses des followers que vous suivez en retour** 

• Paramètre tes stories afin qu'elles ne soient pas repartagées :

1. Appuie sur ta photo en bas à droite pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le bouton  à côté de ta photo de profil pour accéder à l'écran de l'appareil photo de la story.
3. Appuie sur  en haut à droite
4. Sélectionne  **Story** >
5. Descends jusqu'en bas pour afficher la section **Partage**
6. Déplace les trois curseurs  vers la gauche → 

• Si tu le souhaites, tu peux réinitialiser le contenu suggéré :

Une fois cette démarche effectuée, le contenu proposé dans la loupe  est remis à zéro, il n'est plus lié à l'algorithme de tes recherches, pour un certain temps...

1. Appuie sur ta photo pour accéder à ton profil.
2. Appuie sur le **menu**  en haut à droite.
3. En dessous de **Ce qui est visible**, appuie sur  **Préférence de contenu**
4. Tout en bas : **Réinitialiser le contenu suggéré**
5. **Suivant** > **Réinitialiser le contenu suggéré** > **Réinitialiser le contenu suggéré**



• Mettre ton compte en privé :

1. Dans l'application TikTok, appuie sur Profil en bas à droite 
2. Appuie sur le bouton Menu  en haut à droite.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité.**
4. Appuie  **Confidentialité**
5. Déplace le curseur  pour passer en compte privé → 

• Désactive ton statut d'activité

1. Dans l'application TikTok, appuie sur Profil en bas à droite 
2. Appuie sur le bouton Menu  en haut à droite.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité.**
4. Appuie  **Confidentialité**
5. Déplace le curseur  pour désactiver ton statut en ligne → 

• Gère les informations de localisation que Tiktok utilise pour personnaliser ton expérience

1. Dans l'application TikTok, appuie sur Profil en bas à droite 
2. Appuie sur le bouton Menu  en haut à droite.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité.**
4. Appuie  **Confidentialité**
5. Appuie sur **Services de localisation**
6. Appuie sur **Jamais** 

• Choisir qui peut commenter toutes tes vidéos TikTok :

1. Dans l'application TikTok, appuie sur **Profil** en bas.
2. Appuie sur le bouton **Menu** ☰ en haut à droite.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité**.
4. Appuie sur  **Confidentialité**
5. puis dans la section INTERACTIONS, appuie sur **Commentaires**
6. Appuie sur **Autoriser les commentaires de**
7. Choisis **Ami(e)s** (Followers que tu suis en retour) 

• Filtre les commentaires indésirables

1. Dans l'application TikTok, appuie sur **Profil** en bas.
2. Appuie sur le bouton **Menu** ☰ en haut à droite.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité**
4. Appuie sur  **Confidentialité**
5. puis dans la section INTERACTIONS, appuie sur **Commentaires**
6. Déplace le curseur  pour filtrer les commentaires indésirables → 

• N'autorise que tes amis à t'envoyer des messages :

Si les messages privés sont entièrement activés dans TikTok, tout le monde peut inonder ton compte de publicités ou d'invitations. Pour te débarrasser des spams gênants, tu peux bloquer complètement les messages entrants ou n'autoriser que les messages de vos amis à entrer.

1. Dans l'application TikTok, appuie sur **Profil** en bas à droite 
2. Appuie sur le bouton **Menu**  en haut.
3. Appuie sur  **Paramètres et confidentialité**.
4. Appuie sur  **Confidentialité**
5. Dans la section INTERACTIONS, appuie sur  **Messages directs**
6. En haut, appuie sur Paramètres d'autorisation et sélectionne **Ne pas recevoir**  pour **Contacts potentiels et Autres sur Tiktok**

• N'autorise que tes amis à faire des duos avec tes vidéos :

➔ Cette fonctionnalité s'applique uniquement si ton compte est en public. Si ton compte est en privé, personne ne peut réutiliser ton contenu pour créer des duos, des collages ou des stickers avec tes publications et les ajouter à leurs story.

1. Dans l'application TikTok, appuie sur **Profil** en bas 
2. Appuie sur le bouton **Menu**  en haut à droite, puis sélectionne **Paramètres et confidentialité**.
3. Appuie sur  **Confidentialité**,
4. Appuie sur  **Réutilisation du contenu**.
5. Appuie sur **Autoriser la réutilisation du contenu de**
6. Sélectionne Autoriser la réutilisation de contenu par **Ami(e)s** (les followers que tu suis en retour) 

• Active le mode restreint :

Pour ton bien-être digital, ce mode filtre les vidéos que l'on peut voir. Cela te protège des contenus qui ne sont pas adaptés à ton âge ou à ta sensibilité.

1. Dans l'application TikTok, appuie sur **Profil** en bas.
2. Appuie sur le bouton **Menu** ☰ en haut.
3. Appuie sur ⚙️ **Paramètres et confidentialité**.
4. Dans la section CONTENU ET AFFICHAGE, appuie sur 🎛️ **Préférence de contenu**
5. Appuie sur **Mode restreint** Désactivé >
6. Appuie sur **Activer**
7. Appuie sur **Je souhaite limiter le contenu inapproprié** ✅
8. Tu peux aussi sélectionner les types de contenu que tu ne veux pas voir.

Facebook



• Personnalise tes paramètres d'audience par défaut

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton **Menu** ☰ en haut à droite
2. Dans la section ⚙️ **Paramètres et confidentialité**, appuie sur 👤 **Paramètres**
3. Appuie sur ⚙️ **Paramètres d'audience par défaut**
4. Appuie sur ⚙️ Personnalisée puis **Suivant**
5. **Paramétrer les options comme ci-dessous :**

Paramètres personnalisés

×

Qui peut voir vos futures publications ?
Ami(e)s

>

Qui peut voir vos stories ?
Ami(e)s

>

Qui peut voir vos reels ?
Ami(e)s

>

Autoriser les autres à partager vos stories publiques dans leur story personnelle ?

☐

Autoriser d'autres personnes à partager vos reels dans leurs stories ?

☐

Qui peut commenter vos publications publiques ?
Ami(e)s

>

Informations de profil publiques
Ami(e)s

>

Qui peut voir les personnes, Pages et listes que vous suivez ?
Moi uniquement

>

Voulez-vous que les moteurs de recherche en dehors de Facebook affichent un lien vers votre profil ?

☐

6. Appuyer sur **Terminer** en haut à droite
7. Appuyer de nouveau sur **Terminer**

• Empêche les inconnus de t'envoyer des messages

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton **Discussions**  en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur **Menu**  en bas à droite
3. Appuie sur  **Invitations par message**
4. Appuie sur **Choisissez qui peut vous écrire**
5. Appuie sur **Autres personnes sur Messenger ou Facebook**
6. Sélectionne **Ne pas recevoir d'invitations** 

• N'autorise « *Personne* » à te retrouver en fonction de ton adresse mail ou ton numéro de téléphone

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton **Menu**  en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur  en haut à droite
3. Dans la section **Audience et visibilité** appuie sur  **Comment les autres peuvent vous trouver et vous contacter**

Paramètre les options comme ci-dessous :

À qui Facebook peut-il suggérer votre profil en fonction de votre numéro de téléphone ou adresse e-mail ?

Si quelqu'un a votre numéro de téléphone ou votre adresse e-mail, vous pouvez décider que votre profil lui soit suggéré ou non en fonction de cette information. **En savoir plus**

Personnes qui ont votre adresse e-mail

Personne



Personnes qui ont votre numéro de téléphone

Personne



• Désactive l'option « *Indiquer quand vous êtes en ligne* » sur Facebook et Messenger

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton **Menu**  en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur 
3. Descend jusqu'à la section **Audience et visibilité** et appuie sur  **Statut En ligne**
4. Appuie de sorte que le bouton à bascule aille vers la gauche pour ne plus afficher ta présence en ligne → 

1. Dans l'application Messenger, appuie sur **Menu**  en bas à droite
2. Appuie sur  Paramètres
3.  Statut en ligne
4. Appuie de sorte que le bouton à bascule aille vers la gauche pour ne plus afficher ta présence en ligne → 

• Examiner les images dans lesquelles tu es identifié(e) avant qu'elles ne paraissent sur ton profil

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton **Menu**  en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur 
3. Dans la section Audience et visibilité appuie sur  **Profil et identification** (*n'hésites pas à regarder si l'ensemble des paramètres de cette section sont adaptés)
4. Dans la section **Examen** déplace ces deux curseurs  vers la droite :

Examiner les identifications que d'autres personnes ajoutent à vos publications avant qu'elles n'apparaissent sur Facebook ?



Si quelqu'un qui ne fait pas partie de vos ami(e)s ajoute une identification à votre publication, il vous sera toujours demandé de l'examiner.

N'oubliez pas : lorsque vous approuvez une identification, la personne identifiée et ses ami(e)s peuvent voir votre publication.

Examiner les publications dans lesquelles vous êtes identifiée avant qu'elles n'apparaissent sur votre profil ?



Cette option ne contrôle que ce qui est autorisé sur votre profil. Les publications dans lesquelles vous êtes identifiée apparaissent toujours dans la recherche, dans le fil d'actualité et ailleurs sur Facebook.

* Si tu es identifié(e), tu recevras une notification qui te permettra de donner choisir si oui ou non tu souhaites que cette publication paraisse sur ton profil.

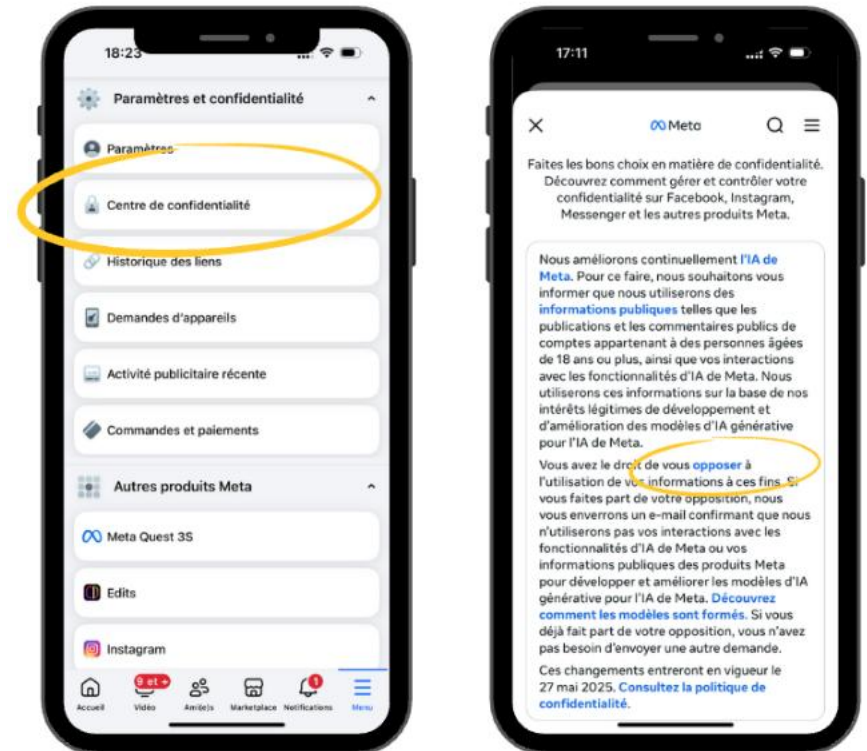
Cela n'empêche cependant pas la personne qui publie de l'ajouter sur son profil. Dans ce cas si tu souhaites que la publication soit retirée, demande à directement à la personne qui l'a publiée ou signale la publication au motif qu'elle porte atteinte à ta vie privée. Tu devras alors renseigner un formulaire pour signaler une violation de ta confidentialité sur Facebook.

• Empêche l'IA de Meta de s'entraîner avec tes données

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton Menu ☰ en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Descends jusqu'à la section **Paramètres et confidentialité** et choisis **Centre de confidentialité**
3. Appuie sur le lien bleu du mot "**opposer**" dans le texte qui s'affiche (*voir visuel*)

Ps : Si le mot « opposer » n'est pas en bleu, c'est que la démarche a déjà été faite. 👍

4. Fais défiler la page et **remplis le formulaire** qui s'y trouve à la fin avec ton adresse e-mail (de préférence celle de ton compte Meta) et appuie sur **Valider**.



- **Vérifie que tes informations de connexion de tes comptes META ne sont pas enregistrées sur des appareils dans lesquels tu n'as pas confiance**

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton Menu ☰ en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur  en haut à droite
3. Appuie sur [En voir plus dans l'Espace Comptes](#)
4. Dans la section **Paramètre de compte**, appuie sur  **Mot de passe et sécurité** >
5. Dans la section **Connexion et récupération**, appuie sur **Information de connexion enregistrées** >
6. Tu peux alors choisir lesquels des comptes de META tu souhaites examiner (Facebook, Instagram, ...)
7. Passe en revue les informations de connexion notamment de la section **Autres appareils et navigateurs**
8. Tu peux appuyer sur **Supprimer vos infos de connexion sur ...** pour en être déconnecté·e automatiquement

- **Vérifie la liste des appareils utilisés pour te connecter à tes comptes**

1. Dans l'application Facebook, appuie sur le bouton Menu ☰ en haut à droite (Android) ou en bas à droite (iOS)
2. Appuie sur  en haut à droite
3. Appuie sur [En voir plus dans l'Espace Comptes](#)
4. Dans la section **Paramètre de compte**, appuie sur  **Mot de passe et sécurité** >
5. Dans la section **Contrôle de sécurité**, appuie sur **Lieux de connexion** >
6. Tu peux alors choisir lesquels des comptes de META tu souhaites examiner (Facebook, Instagram, ...)
7. Dans la section **Connexion sur d'autres appareils**, passe en revue les appareils sur lesquels il y a eu des connexions à ton compte.
8. S'il y a des appareils auxquels tu souhaites te déconnecter, appuie sur **Sélectionner les appareils à déconnecter**
9. Coche la ou les cases souhaitées et appuie sur [Se déconnecter](#)

WhatsApp



- **Contrôle qui voit tes informations. Tu peux définir ta présence en ligne, ta photo de profil, ton actu ou ton statut sur les options suivantes :**

1. Dans l'application WhatsApp, appuie sur ⋮
2. Appuie sur **Paramètres** en bas de la liste
3. Appuie sur  **Confidentialité**
4. Présence en ligne > ☒ **Personne + Identique à la dernière présence en ligne**
5. Photo de profil > ☒ **Mes contacts**
6. Infos > ☒ **Personne**
7. Liens > ☒ **Personne**
8. Statut > ☒ **Mes contacts**

- **N'autorise que tes contacts à t'ajouter à des groupes**

1. Dans l'application WhatsApp, appuie sur ⋮
2. Appuie sur **Paramètres** en bas de la liste
3. Appuie sur  **Confidentialité**
4. Descends après la section Messages éphémères, appuie sur Groupes et sélectionne ☒ **Mes contacts**

• Comment bloquer et signaler des contacts

Sur WhatsApp il est impossible d'empêcher des inconnus de t'écrire, pour t'éviter d'engager une conversation avec un inconnu, le mieux à faire est de bloquer ce contact :

1. Dans l'application WhatsApp, appuie longuement sur la conversation pour la sélectionner 
2. Appuie sur **:** en haut à droite
3. Appuie sur Bloquer
4. Coche la case ☐ > ☒ « Signaler à WhatsApp » si tu considères que les messages reçus sont inappropriés.

• Vérifie que tu ne partages pas ta localisation en direct

Pour arrêter le partage de ta localisation en direct dans toutes les discussions individuelles ou de groupe, procède comme suit :

1. Dans l'application WhatsApp, appuie sur **:**
2. Appuie sur **Paramètres** en bas de la liste
3. Appuie sur  **Confidentialité**
4. Appuie sur **Localisation en direct**
5. Si elle n'est pas activée, appuie sur **Pas maintenant** et reviens tout simplement en arrière. 
Si elle est activée, appuie sur **Arrêter le partage** > **Arrêter**.

Remarque : tu peux désactiver les autorisations de localisation pour WhatsApp à tout moment en allant dans :



- Paramètres de ton appareil > Applis > WhatsApp > Autorisations > Localisation > Ne pas autoriser.



- Réglages sur ton appareil > Confidentialité et sécurité > Service de localisation > WhatsApp > Jamais.