

Protéger sa vie privée sur les réseaux sociaux

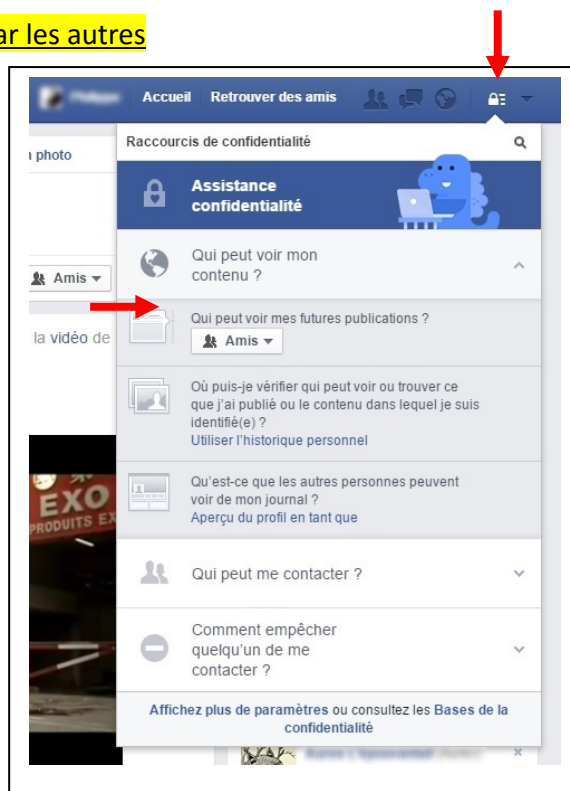
I) Diagnostic

Pour commencer, il faut vérifier où vous en êtes de votre identité numérique.

Que sait-on de vous ? que voit-on de vous ? pour cela, deux actions très simples permettent de faire le point :

1. Sur Facebook : aperçu de mon profil par les autres

Permet de se mettre à la place d'une personne que vous ne connaissez pas et qui voit votre profil (en « public ») ou l'aperçu de votre profil par un ami.



2. Googlise- ton nom

II) Des recommandations simples pour se protéger sur Facebook

Facebook a accès à toutes tes informations, et peut les redonner à qui il le souhaite. Il ne se gêne pas d'ailleurs pour les vendre à des compagnies à des fins commerciales. Banques et assurances ne sont pas exclues du système. Pour le moment, la jurisprudence française protège les utilisateurs qui paramètrent leurs publications à destination de leur cercle privé. C'est la seule et mince protection qui existe donc mieux vaut être vigilant.

Dans le cadre de la MH, il est préconisé :

- **au minimum d'utiliser un pseudo** pour votre compte personnel sans y rattacher de données personnelles (photo, tel, adresse, mail etc)

- l'idéal est de **créer un compte à part, avec des données fictives**, pour pouvoir parler de la MH sans être identifiable.

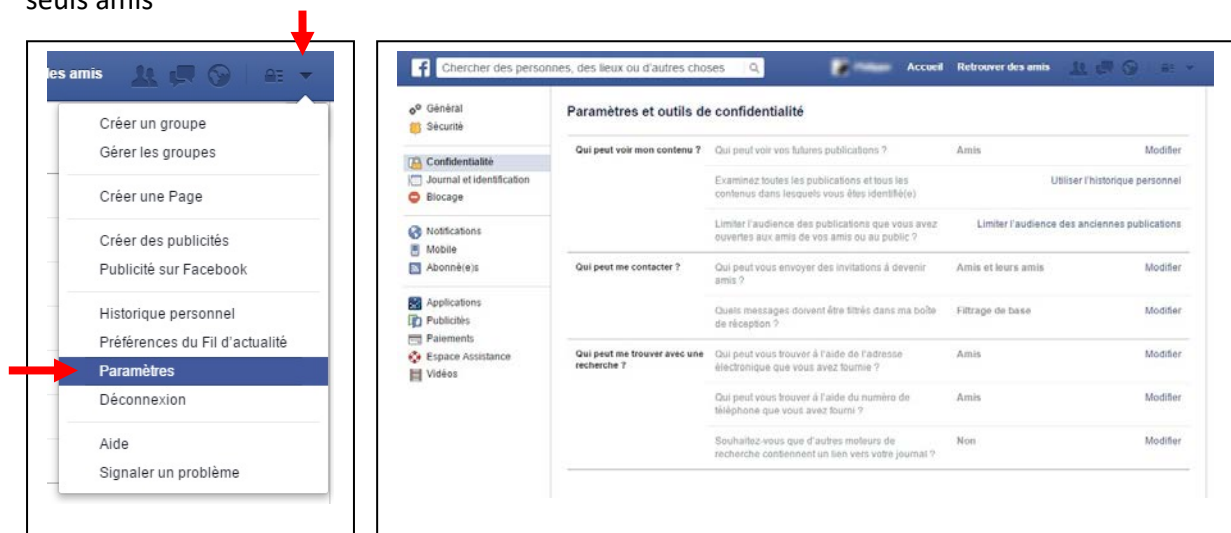
Les actions à mener pour protéger ses données sur Facebook :

1. Création d'une boîte mail anonyme (ChatonDu31@hébergeur.pouet) et fournir le moins d'information possible. (date de naissance , N°mobile/fixe , mail perso , etc...) Attention aux questions de récupération de compte (nom de votre chien ; héros de votre enfance etc...)

2. Création d'un compte anonyme (exemple : ChatonDu31@facebook.com (idem pour les informations)

3. Paramétrage des diffusions d'information. (Réglages: "moi uniquement" permet d'être le seul à voir le post, « amis » : pour le diffuser uniquement à votre cercle > paramétrage privé hautement recommandé.)

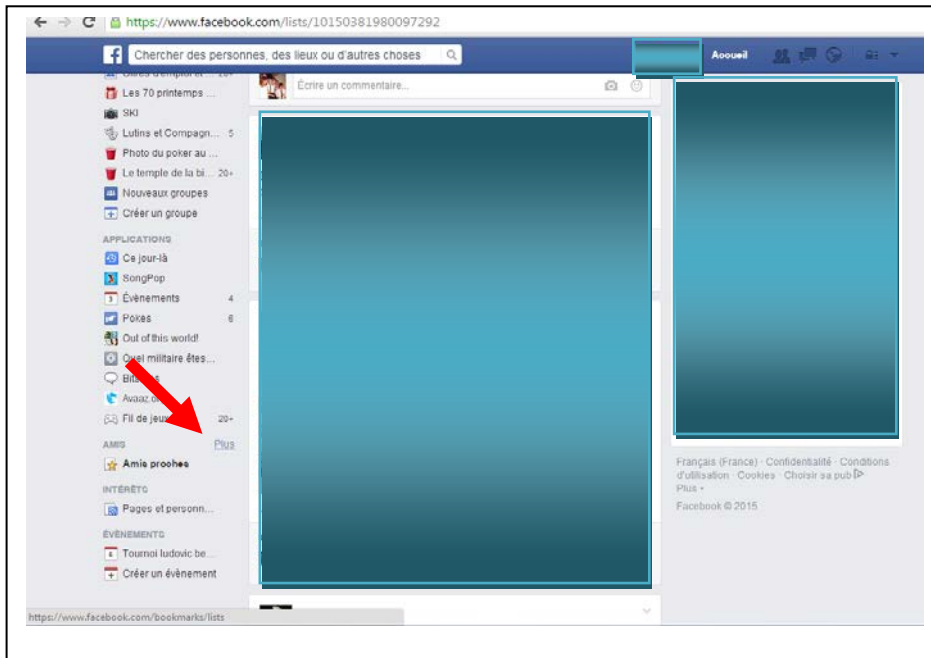
AU MINIMUM : VEILLER A CE QUE LA PUBLICATION NE SOIT PAS PUBLIQUE. Evitez d'associer votre image, votre voix ou vos coordonnées à la MH ou verrouillez bien votre publication à vos seuls amis



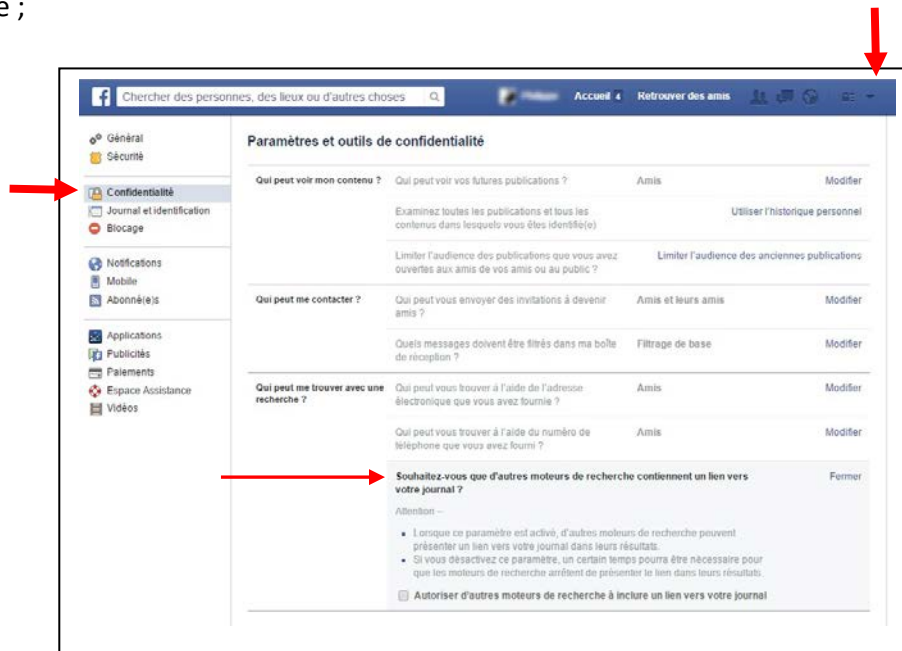
1 compte = 1 mot de passe = entre 8 à 256 caractères. Normalement il faudrait le changer tous les 3 mois.

(Alpha / Numérique / Symbole / Minuscule / Majuscule) (Exemple de "mot de passe sécurisé" : M0t2P@\$\$€)

4 . N'ajoutez pas d'amis que vous ne connaissez pas, ou créez des groupes d'amis afin de choisir à qui diffuser tel ou tel type d'informations, cela permet de mieux garder le contrôle sur qui peut voir vos publications ; Par exemple, vous pouvez créer un groupe Huntington en y associant les personnes avec qui vous voulez communiquer autour de la MH : représentant d'association, amis, parents etc



5. Cacher sa présence sur les moteurs de recherche afin d'éviter de se retrouver en première page internet simplement en tapant son nom et prénom dans un moteur de recherche généraliste. Pour cela, dans les paramètres de confidentialité, dans « publicités, applications et site web », modifier les paramètres de la recherche publique et ainsi disparaître des moteurs de recherche ;



Attention aux messages qui sont publiés dans les groupes, il faut savoir que si le groupe dans lequel vous publiez est un groupe public alors le commentaire apparaîtra dans le fil d'actualité de vos amis (idem pour la réponse à un commentaire).

Facebook n'est pas recommandé pour évoquer des situations personnelles ou chercher du réconfort. Facebook est très utile pour trouver des informations, se mettre en contact avec des associations et se rencontrer ou faire la promotion d'évènements caritatifs par exemple.

Pour évoquer des choses plus personnelles, il est recommandé de passer par Inforum Huntington, qui lui est entièrement sécurisé (partage/commerce des bases de données), avec un modérateur qui gère les discussions.

<http://www.huntington-inforum.fr/forum/>

Les groupes de paroles organisés dans différents lieux en France (Référencés) souvent animés par des professionnels, des psychologues notamment sont également une option préférable.

III) Recommandations générales pour surfer couvert

Règles élémentaires de protection

1) vérifier que le site internet est en « https », il garantit plus de confidentialité et l'intégrité des données dans tes informations diffusées. Le « S » veut dire « secure » au « http » de l'adresse de ton réseau social. Facebook est en « https ». Cela indique que la liaison entre votre ordinateur et le site visité est cryptée.

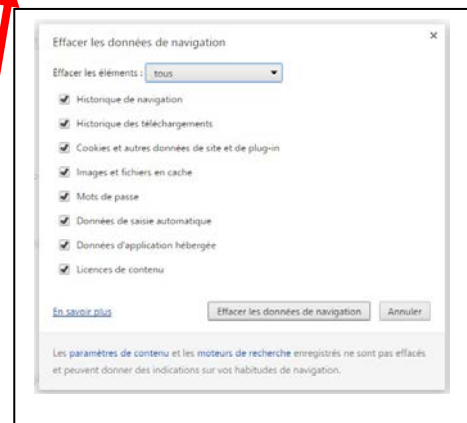
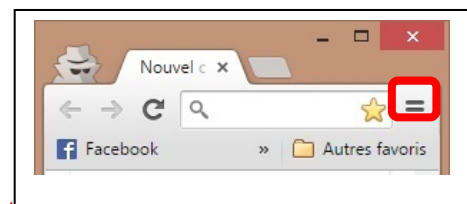
2) Ne donner son identifiant et son mot de passe à personne

Point sur le paramétrage et le fonctionnement des navigateurs web : Internet explorer; Firefox ; Chrome ; Safari

En règle générale, les informations de navigation sont empaquetées dans ce qu'on appelle les "cookies". Ces fichiers servent à retrouver les utilisateurs afin de suivre, récolter des informations et ainsi établir des bases de données. (ciblage commercial/espionnage) Ils conservent toutes formes d'informations telles que les dates de connexion, leur durée, le lieux de consultation, mot de passe, recherches effectuées , etc.. Plus le cookie reste sur votre ordinateur, plus il conservera de données/informations, plus le site web connaîtra vos habitudes, votre opinion ...

La gestion des cookies se paramètre dans : (Chrome)
« Paramètres / « Afficher les paramètres avancés... »
/ Confidentialité » puis « Paramètres de contenu... »

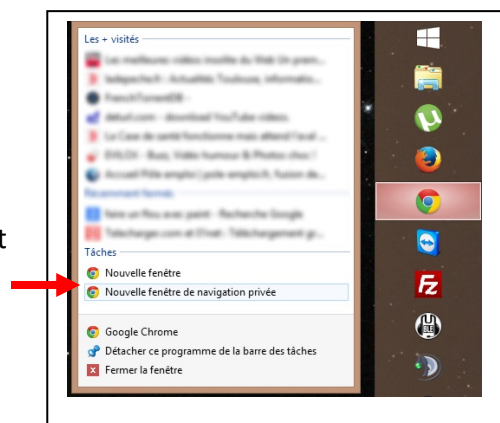
Il est conseillé de faire un paramétrage juste afin de ne pas bloquer ses consultations sur des sites non risqués. Mais un nettoyage de temps en temps ne fait pas de mal.



NB: L'acceptation des cookies n'est pas nécessaire pour consulter un site web contrairement aux messages publiés par les sites.

L'utilisation du mode privée des navigateurs web :

L'utilisation du mode privée (clic droit sur le raccourci du navigateur -> "Navigation privée") ne garantit pas un anonymat complet. Cependant, par ce biais, les sites visités (historique) et les cookies ne seront pas stockés sur le poste informatique.



Pour aller plus loin :

Reportage "Cliquez, vous êtes traqués" France 5 :
<https://www.youtube.com/watch?v=aTqBUm81imc>

Utilisateur expérimenté : l'utilisation d'un proxy améliore fortement l'anonymat. Ce service peut être exploitable via des sites web ou des logiciels. (<http://listeproxygratuit.com/> ; TOR ; TAIL)

IV) Pourquoi Facebook nous est utile, bien protégé

- Buzz pour faire connaître et faire parler de la MH : exemple de l'Ice Bucket Challenge
- Suivi et Diffusion de l'information : on peut suivre les informations médicales (HD Buzz), les actions des associations etc et interagir pour maximiser la diffusion de l'information.
- Parce qu'aujourd'hui, tout et tout le monde passe par Facebook...

Bien utilisé, Facebook est un outil de communication redoutable !