# 2025 KIT DE SURVIE NUMÉRIQUE

## Sécuriser ses réseaux sociaux

Accès I Confidentialité I Visibilité

QSN-DIGITAL

# POURQUOI CE GUIDE ?

“Savoir maîtriser les usages des réseaux sociaux devient essentiel pour soi, pour les autres, et pour l’institution à laquelle on appartient. J’ai préparé ce kit de survie numérique à l’occasion de cette journée de sensibilisation organisée par l’Anfh Normandie.
L’objectif de cet outil est de vous aider, de manière simple et concrète, à reprendre le contrôle de vos paramètres de confidentialité sur les principales plateformes : Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger et LinkedIn.
Ce guide vise à vous donner les clés pour protéger votre vie privée, gérer votre réputation en ligne, et éviter certains pièges qui peuvent parfois avoir des conséquences pour soi ou pour son employeur.
Ce guide vous propose une checklist rapide et accessible des paramètres essentiels. En quelques minutes, vous pourrez vérifier ce que les autres voient de vous, sécuriser l’accès à votre compte, et mieux comprendre les choix qui s’offrent à vous.
Utiliser les réseaux sociaux en conscience, c’est aujourd’hui un enjeu de responsabilité individuelle et collective.
J’espère que ce guide vous accompagnera sur ce chemin.”

FRÉDÉRIC FOSCHIANI

**Directeur Social media & Influence**

**Consultant | Formateur | Conférencier**

# SOMMAIRE


1 Facebook ..... Page 04

2 Instagram ..... Page 12

3 WhatsApp ..... Page 20

4 Messenger ..... Page 26

5 LinkedIn ..... Page 30


## Annexes


- *Lexique* ..... Page 38
- *Ressources* ..... Page 41
- *Frédéric Foschiani* ..... Page 42
- *Anfh Normandie* ..... Page 43



© 2025 – Frédéric Foschiani / QSN-DigiTal.
Tous droits réservés.
Ce guide est remis dans le cadre de la journée thématique de l' Anfh Normandie. Toute reproduction, modification ou diffusion sans autorisation préalable est interdite.

# FACEBOOK

## Chemin d'accès aux paramètres

- **Sur PC** : cliquer sur votre photo de profil en haut à droite > 'Paramètres et confidentialité' > 'Paramètres'.

- **Sur mobile** : cliquer sur votre photo de profil en bas à droite > cliquer sur ⚙️.

1. **Outils et ressources**
2. **Préférences**
3. **Audience et visibilité**
4. **Activité et autorisations**
5. **Espace comptes et urgences**

# FACEBOOK

## 1 Outils et ressources

### Assistance confidentialité

**Comment protéger votre compte**

- Modifier régulièrement votre mot de passe.
- Activer la double authentification.
  Lorsque l'authentification à deux facteurs est activée, il vous sera demandé de saisir un code de connexion spécial ou de confirmer votre tentative de connexion chaque fois que quelqu'un essaiera d'accéder à Facebook depuis un navigateur ou un appareil mobile inconnu.

**Qui peut voir vos données et ce que vous partagez ?**

- Sélectionner « Moi uniquement » pour chaque activité ou donnée que l'on veut rendre confidentielle.
- Rendre vos publications passées privées.
- Vérifier qui peut voir vos futures publications, stories et réels (public, amis, ...).
- Activer « Examiner les identifications que d'autres personnes ajoutent à vos publications » et « Examiner les publications dans lesquelles vous êtes identifié ».

# FACEBOOK

## 1 Outils et ressources

### Assistance confidentialité

**Paramètres de vos données**

- Vérifier les sites web et applications connectés avec votre profil Facebook.

**Comment vous trouver**

- Vérifier qui peut vous envoyer des invitations.
- Vérifier à qui Facebook peut suggérer votre profil.
- Choisir d'apparaitre ou non dans les résultats des moteurs de recherche.

**Vos préférences publicitaires**

- Autoriser ou non l'utilisation de certaines données personnelles pour vous montrer des publicités.

# FACEBOOK

## 1 Outils et ressources

### Paramètres d'audience par défaut

- Choisir une audience par défaut définit automatiquement l'audience du contenu que vous partagez (Public, Ami(e)s ou Personnalisé).
- Choisir qui peut commenter vos publications publiques.
- Masquer les personnes, pages et listes que vous suivez.

### Centre familial

- Permet de superviser l'activité de son ado sur Facebook et Messenger.

# FACEBOOK

## 2 Préférences

### Notifications

- Choisir les types de notifications souhaitées ou non.

### Temps passé sur Facebook
*(uniquement depuis l'appli mobile)*

- Consulter le temps quotidien et hebdomadaire passé sur Facebook.
- Désactiver les notifications (heures, périodes, jours).
- Définir une limite quotidienne d'utilisation ( de 15 minutes à 2 heures).

# FACEBOOK

## 3 Audience et visibilité

### Informations du profil

- Renseigner les informations publiques de son profil.
- Masquer votre liste d'amis (Profil > Amis > Bouton '... ' > Modifier la confidentialité).

### Profil et identification

- Choisir qui peut publier sur votre profil.

## 4 Vos activités et vos autorisations

### Historique d'activité

- Informations de connexion et de sécurité : vérifier les appareils connectés et se déconnecter des appareils inconnus.

# FACEBOOK

## 5 Espace comptes (raccourci)

### Paramètres du compte

- Mot de passe et sécurité > Changer de mot de passe, authentification à 2 facteurs, contrôles de sécurité.
- **Informations personnelles > Propriété et contrôle du compte > Nommer votre contact légataire ou opter pour la suppression de votre compte après votre décès.**
- Informations personnelles > Propriété et contrôle du compte > Supprimer votre compte.

### En cas d'urgence

- Vérifier ce que les autres voient de vous : Profil > 'Afficher en tant que'.
- Trouver une solution (spam, hameçonnage, piratage, sécurité, récupérer son compte, supprimer son compte,...) :

  https://www.facebook.com/help
- Vous opposer à l'utilisation de vos informations par l'IA de Meta https://www.facebook.com/help/contact/6359191084165019?entrypoint=privacy_center

# FACEBOOK

## Notes

# INSTAGRAM

## Chemin d'accès aux paramètres

↘ **Sur PC** : cliquer sur votre photo de profil en haut à droite > Bouton 'Modifier le profil' ou cliquer sur ⚙️> 'Paramètres et confidentialité'.

↘ **Sur mobile** : aller sur votre profil > Menu ≡ en haut à droite.

1. **Espace comptes (paramètres)**
2. **Qui peut voir votre contenu**
3. **Qui peut interagir avec vous**
4. **Paramètres de contrôle**
5. **Gérer son profil et son temps**
6. **En cas d'urgence**

# INSTAGRAM

## 1 Espace comptes

### Paramètres du compte

- Mot de passe et sécurité > Changer de mot de passe, authentification à 2 facteurs.
- Contrôles de sécurité (lieux de connexion, alertes de connexion).
- Informations personnelles > Propriété et contrôle du compte > Supprimer votre compte.

# INSTAGRAM

## 2 Qui peut voir votre contenu

### Confidentialité du compte

- Rendre son compte privé. Lorsqu'un compte est public, le profil et les publications peuvent être vus par n'importe qui, sur Instagram ou non, même si ces personnes n'ont pas de compte Instagram.
- Autoriser ou non les photos et vidéos publiques à apparaître dans les résultats de moteurs de recherche.

### Story et lieu

- Masquer les stories à certaines personnes.
- Partager ou masquer sa localisation sur la Carte Instagram.

# INSTAGRAM

## 3 Qui peut intéragir avec vous

### Messages, invitations, réponses...

- Contrôler qui peut vous envoyer des messages et des invitations.
- Autoriser ou non à voir si vous êtes en ligne ou quand vous étiez en ligne la dernière fois.

### Tags et mentions

- Gérer qui peut vous mentionner ou vous taguer.

### Commentaires

- Contrôler qui peut commenter vos publications.

### Mots masqués

- Filtrer et masquer les commentaires et invitations en définissant une liste de mots et d'expressions indésirables.

# INSTAGRAM

## 4 Paramètres de contrôle

### Ce qui est visible

**Préférences de contenus**

Contrôler la quantité de contenu sensible que vous voyez.

### Votre application et contenus

**Applications et sites web**

Contrôler les applications et sites Web que vous avez associés à votre compte Instagram. Ils peuvent accéder aux informations non publiques que vous choisissez de partager avec eux.

### Pour les familles

**Centre familial**

Les ados peuvent autoriser un parent ou autre représentant(e) légal(e) à superviser leur compte Instagram. Les parents ou les ados peuvent désactiver la supervision parentale à tout moment.
Celle-ci est désactivée automatiquement lorsque les ados atteignent 18 ans.

# INSTAGRAM

## 5 Gérer son profil et son temps

### Modifier le profil

- **Sur PC** : cliquer sur votre photo de profil en haut à droite > Bouton 'Modifier le profil' ou cliquer sur ⚙> 'Paramètres et confidentialité'.
- **Sur mobile** : aller sur votre profil > Bouton 'Modifier le profil'.

- Modifier la photo de profil.
- Rédiger sa présentation (Bio) / 150 caractères max.
- **Uniquement via mobile :** changer son nom et son nom de profil, ajouter des liens de redirection, ajouter une musique.

### Temps passé sur Instagram
*(uniquement depuis l'appli mobile)*

- Consulter le temps quotidien passé sur Instagram.
- Désactiver les notifications (heures, périodes, jours).
- Définir une limite quotidienne d'utilisation ( de 15 minutes à 2 heures).

# INSTAGRAM

## En cas d'urgence

- Choisir d'afficher ou non ses coordonnées sur son profil (**uniquement via l'appli mobile)** > Informations du profil > Affichage du Profil.

- Signaler le compte d'une personne décédée ou demander à transformer le compte en compte commémoratif :

  https://help.instagram.com/264154560391256

- Trouver une solution (spam, hameçonnage, piratage, sécurité, récupérer son compte, ...) :

  https://help.instagram.com/

# INSTAGRAM

## Notes

# WHATSAPP

## Chemin d'accès aux paramètres

↘️ **Sur mobile** : en bas à droite > cliquer sur ⚙️Paramètres.

1 **Paramètres du compte**

2 **Gérer sa visibilité et ses contacts**

3 **Gérer ses discussions**

4 **Maitriser les notifications**

5 **En cas d'urgence**

# WHATSAPP

## 1 Compte

### Paramètres du compte

- Sécuriser la connexion au compte avec la vérification en deux étapes.
- Ajouter une adresse email pour accéder à son compte en cas de problème. L'email n'est pas visible par les autres.
- Possibilité de créer une clé d'accès pour sécuriser l'accès à son compte.
- Changer son numéro de téléphone.
- Supprimer son compte.

# WHATSAPP

## 2 Confidentialité

### Gérer sa visibilité et ses contacts

- Autoriser ou non qui peut voir si vous êtes en ligne ou quand vous étiez en ligne la dernière fois.
- Définir qui peut voir les informations de votre profil (photo, infos, liens, groupes, statut).
- Activer ou non votre localisation en direct.
- Rendre silencieux les appels de numéros inconnus.
- Définir ou non un délai avant disparition des messages éphémères.
- Activer ou non la confirmation de lecture. Si vous désactivez les confirmations de lecture, vous ne pourrez pas voir les confirmations de lecture des autres.

### Paramètres avancés

- Choisir ou non de bloquer les messages de comptes inconnus.
- Protéger son adresse IP pour éviter d'être localisé.

# WHATSAPP

## 3 Discussions

### Gérer ses discussions

- Archiver, effacer ou supprimer les discussions.

## 4 Notifications

### Maitriser les notifications

- Choisir d'afficher ou non les notifications de messages, de groupes, de réactions.

# WHATSAPP

## En cas d’urgence

- Trouver une solution (sécurité, restaurer un historique, ...) :

  https://faq.whatsapp.com/

# WHATSAPP

## Notes

# MESSENGER

## Chemin d’accès aux paramètres

↘️ **Sur mobile** : en bas à droite > Menu ≡ .

1 **Paramètres du compte**

2 **Gérer sa visibilité et ses contacts**

3 **En cas d’urgence**

# MESSENGER

## 1 Paramètres du compte

### Confidentialité et sécurité

- Sécurité > Vérouillage d'apps : pour déverrouiller Messenger uniquement avec Face ID ou un code.
- Gérer les alertes de sécurité.
- Protéger son adresse IP pour éviter d'être localisé.

### Centre familial

- Les ados peuvent autoriser un parent ou autre représentant(e) légal(e) à superviser leur compte Messenger. La supervision sur Messenger n'est disponible que si votre ado utilise Messenger avec un compte Facebook.

### Autres

- Modifier son nom de profil Messenger. Il sera visible dans les recherches sur Messenger (50 caractères max).
- Choisir les types de notifications souhaitées.

# MESSENGER

## 2 Confidentialité

### Gérer sa visibilité et ses contacts

- Statut en ligne : choisir de permettre de voir si vous êtes en ligne ou quand vous étiez en ligne la dernière fois.
- Décider qui peut vous envoyer des messages ou invitations.
- Activer ou non la confirmation de lecture.
- Choisir qui peut voir vos stories.

### En cas d'urgence

- Trouver une solution (spam, hameçonnage, piratage, sécurité, récupérer son compte, supprimer son compte,...) :

  https://www.facebook.com/help

# MESSENGER

## Notes

# LINKEDIN

## Chemin d'accès aux paramètres

↘ **Sur PC** : cliquer sur votre photo de profil en haut à droite > 'Paramètres et confidentialité'.

↘ **Sur mobile** : cliquer sur votre photo de profil en haut à gauche > cliquer sur 'Préférences ⚙️'.

1. **Préférences du compte**
2. **Identification & sécurité**
3. **Visibilité & protection des données**
4. **Confidentialité des données**
5. **Données relatives à la publicité**
6. **Services LinkedIn, notifications et urgences**

# LINKEDIN

## 1 Préférences du compte

### Informations de profil

- Modifier : nom, titre, lieu, secteur d'activité.
- Langue du profil, langue du contenu.
- Choisir qui peut voir votre photo de profil.
- Choisir l'affichage du fil d'actualité (posts les plus récents).
- Gérer son abonnement.
- Langue du profil.
- Désactiver ou fermer le compte.

## 2 Identification & sécurité

### Accès au compte

- Enregistrer au-moins 2 emails par sécurité (pro et perso).
- Pas d'obligation d'enregistrer un numéro de téléphone (sauf avec la vérification en 2 étapes).
- Activer la vérification en deux étapes.
- Changer le mot de passe.
- Contrôler les lieux de connexion.
- Vérifier/révoquer les connexions à des services tiers.

# LINKEDIN

## 3 Visibilité

### Profil & protection des données

- Sélectionner ce que les autres voient lorsque vous consultez leur profil ou les pages > Options des vues de profil et visibilité des visites de pages.
- Choisir qui peut voir et télécharger votre adresse email.
- Choisir ou non de masquer les noms de ses contacts.
- Autoriser ou non les administrateurs de pages à exporter vos données.
- Autoriser ou non l'accès à votre profil à partir des applications Microsoft.
- Autoriser ou non l'accès à votre profil à partir d'applications et partenaires autorisés par Microsoft.

### Visibilité de votre activité

- Choisir qui peut voir que vous êtes actuellement connecté.
- Choisir ou non de partager automatiquement à votre réseau les modifications importantes de votre profil (ajout de poste, de formation, ...).
- Autoriser les membres LinkedIn à vous identifier dans leurs publications.
- Permettre de vous suivre sans faire partie de votre réseau (Abonnés > Tout le monde sur LinkedIn).

# LINKEDIN

## 4 Confidentialité des données

### Utilisation de vos données

- Gérer ses préférences en matière de cookies.
- Autoriser ou non l'utilisation de ses données par des partenaires de LinkedIn > 'Recherche sur le lieu de travail ...'
- Autoriser ou non l'utilisation de ses données pour l'entrainement de l'IA .

### Gestion de la messagerie

- Activer ou non la confirmation de lecture.
- Activer ou non les rappels automatiques aux messages non répondus.
- Activer la détection automatique de contenus préjudiciables (ex : harcèlement,...).

### Préférences de recherche d'emploi

- Enregistrer vos CV pour postuler directement aux offres via LinkedIn (> Préférences de candidature).
- Activer le partage de votre profil pour postuler à une offre.
- Indiquer votre intérêt aux recruteurs.
- Accepter de recevoir des suggestions d'offres d'emploi en fonction des données du profil.

# LINKEDIN

## 5 Données relatives à la publicité

### Utilisation des données du profil

Sélectionner les rubriques du profil à utiliser pour recevoir des publicités personnalisées.

***Attention :*** *d*ésactiver ces données ne réduira pas le nombre de publicités reçues mais impactera uniquement leur personnalisation.

### Utilisation de votre activité sur LinkedIn

Accepter ou non que votre activité sur LinkedIn et certaines données soient utilisées pour recevoir des publicités personnalisées.

***Attention :*** désactiver ces données ne réduira pas le nombre de publicités reçues mais impactera uniquement leur personnalisation.

# LINKEDIN

## 5 Données relatives à la publicité

### Utilisation de votre activité en-dehors de LinkedIn

- Accepter ou non que votre activité en-dehors de LinkedIn (sites web, applications) soit utilisée par LinkedIn pour affiner le ciblage publicitaire vous concernant.
- Accepter ou non que les informations que vous avez fournies aux annonceurs de LinkedIn (sites web, applications) soient utilisées par LinkedIn pour affiner le ciblage publicitaire vous concernant.
- Accepter ou non que vos actions sur les publicités, et les données fournies via ces publicités, soient utilisées par LinkedIn pour affiner le ciblage publicitaire vous concernant.

# LINKEDIN

## 6 Services LinkedIn et notifications

### Autres utilisations de vos données

Accepter ou non que vos actions sur LinkedIn et données personnelles (messagerie, réseau, recherches) soient utilisées par LinkedIn pour affiner le ciblage d'offres d'emploi et de publicités vous concernant.

### Notifications

Activer ou désactiver les types de notifications que vous recevez par catégories et par type d'affichage (dans l'application, push, email).

### En cas d'urgence

Trouver une solution (sécurité, mot de passe, fermer son compte,...) :

https://www.linkedin.com/help/linkedin

# LINKEDIN

## Notes

# LEXIQUE

## 1 Adresse IP

Numéro unique attribué à chaque appareil connecté à Internet, permettant de l'identifier et de le localiser.
*Mentionnée dans le kit comme donnée à protéger pour éviter la localisation.*

## 2 Authentification à 2 facteurs / Vérification en 2 étapes

Méthode de sécurité qui exige deux preuves d'identité (mot de passe + code temporaire ou autre méthode) pour se connecter.
*Présente sur toutes les plateformes du kit comme mesure essentielle de protection.*

## 3 Centre familial

Outil permettant aux parents de superviser l'activité en ligne de leurs enfants/adolescents.
*Mentionné sur Facebook, Instagram et Messenger comme dispositif de protection.*

## 4 Confirmation de lecture

Indicateur montrant à l'expéditeur qu'un message a été lu par le destinataire.
*Paramètre de confidentialité récurrent sur WhatsApp, Messenger et LinkedIn.*

## 5 Contact légataire

Personne désignée pour gérer un compte après le décès de son titulaire.
*Mentionné dans Facebook comme choix de gestion post-mortem.*

# LEXIQUE

## 6 Données personnelles

Informations permettant d'identifier une personne (nom, email, photo, etc.).
*Au cœur des paramètres de confidentialité sur toutes les plateformes.*

## 7 Fil d'actualité

Flux d'informations et de publications visibles sur une plateforme sociale.
*Paramétrable pour contrôler la visibilité des contenus.*

## 8 Hameçonnage (Phishing)

Technique frauduleuse visant à obtenir des données personnelles en se faisant passer pour un service fiable.
*Mentionné dans les sections « En cas d'urgence » des plateformes.*

## 9 Localisation en direct

Fonction permettant de partager en temps réel sa position géographique.
*Mentionnée dans WhatsApp comme option de confidentialité.*

## 10 Messages éphémères

Messages qui disparaissent automatiquement après un délai défini.
*Option de confidentialité présente dans WhatsApp.*

## 11 Paramètres de confidentialité

Ensemble d'options permettant de contrôler qui peut voir et interagir avec vos informations.
*Présents pour chaque réseau social.*

## 12 Profil public/privé

État d'un compte selon que ses contenus sont visibles par tous ou réservés à des contacts approuvés.
*Présent sur Instagram, Facebook et LinkedIn.*

## 13 Profil vs Page

- Profil : espace personnel représentant une personne physique, créé pour interagir avec ses amis ou relations.
- Page : espace public représentant une organisation, une marque, un artiste ou un service, destiné à communiquer avec un large public.

Distinction *présente sur Facebook et LinkedIn.*

## 14 Statut en ligne

Indication montrant aux autres si vous êtes connecté ou non.
*Paramétrable sur WhatsApp, Messenger et LinkedIn.*

# RESSOURCES

## ANS - Agence du numérique en santé

Bonnes pratiques et sécurité numérique en santé.
> esante.gouv.fr

## ARCOM

Régulation de la communication audiovisuelle et numérique.
> www.arcom.fr

## CNIL

Protection des données personnelles et usages numériques.
> www.cnil.fr

## Eurostat

Données européennes sur le numérique et les réseaux sociaux.
> ec.europa.eu/eurostat

## INSEE

Statistiques sur l'usage d'Internet et des technologies en France.
> www.insee.fr

## UNESCO

Éducation aux médias, lutte contre la désinformation et inclusion numérique.
> www.unesco.org

## Blog-eReputation

Le blog des réseaux sociaux et de l'eReputation.
> blog-ereputation.com

## Podcast #QSNTALKS

Le podcast des réseaux sociaux, disponible sur toutes les plateformes de streaming et la chaine YouTube de QSN-DigiTal

# FRÉDÉRIC FOSCHIANI

QSN-DigiTal

Après avoir débuté ma carrière chez American Express puis General Electric en tant que Directeur Internet, j'ai fondé QSN-DigiTal, une structure spécialisée dans la gestion de l'e-réputation et les stratégies de positionnement sur les réseaux sociaux.
J'accompagne des entreprises de toutes tailles, je coache des dirigeants et j'interviens en conseil stratégique.
J'anime également de nombreuses formations et conférences.
Régulièrement sollicité par les médias pour analyser les tendances des réseaux sociaux et leurs impacts, je partage aussi mes réflexions à travers des articles, mon blog et mon podcast.

**Mon objectif :** donner les clés pour mieux comprendre et maîtriser l'univers en constante évolution des réseaux sociaux.

## Envie d'aller plus loin ?

Accédez à mes réseaux sociaux, mes articles et mon podcast

en scannant ce QR code

Anfh Normandie

# Accédez directement aux ressources proposées par l'Anfh de Normandie pour promouvoir une culture numérique éthique dans votre établissement :

- en scannant ce QR code

- ou en saisissant ce lien dans votre navigateur

https://www.anfh.fr/delegations-regionales/normandie/usages-numeriques-formations-et-outils-disposition-des-etablissements-pour-promouvoir-une-culture

http:// www.qsn-digital.com

© 2025 – Frédéric Foschiani / QSN-DigiTal.
Tous droits réservés.
Ce guide est remis dans le cadre de la journée thématique de l' Anfh Normandie. Toute reproduction, modification ou diffusion sans autorisation préalable est interdite.