

Protégez vos informations sur les réseaux sociaux

Voici 12 bonnes pratiques à appliquer

Pourquoi protéger mon identité sur les réseaux sociaux?

Pour éviter que mes renseignements personnels soient utilisés dans le but de me faire du chantage, des menaces, du harcèlement ou de la cyberviolence.

1.

Je rends mon profil **privé** afin de filtrer et sélectionner qui peut visualiser mes informations.



Je ne dois pas oublier que même si mon profil est privé, **tous les utilisateurs** ont quand même accès à ma photo de profil, à ma photo de couverture et à mes commentaires.

2.

J'évite de publier des photos qui incluent **mes proches** et leurs informations personnelles (famille, enfants, amis, etc.)

3.

Je fais attention aux **détails** qui apparaissent dans mes photos ou mes publications (ex. : numéro d'adresse civique, nom de rue, nom de l'école que fréquente mon enfant).

4.

Je désactive les paramètres de **localisations** de mes applications.



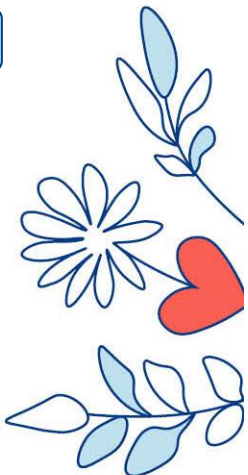
Saviez-vous qu'en ajoutant votre localisation à vos photos ou à votre publication éphémère (story), cela permet aux autres utilisateurs d'acquérir d'importantes informations sur **les endroits que vous fréquentez** ou vos **habitudes quotidiennes**?

5.

Je demande aux autres de ne pas diffuser d'informations ou de photos de moi **sans mon autorisation**.

6.

Je rends ma liste d'amis **privée**.



7.

Je fais régulièrement le **ménage** de ma liste d'amis.



8.

Je fais attention aux **faux profils** qui tentent de m'ajouter en amis.



Comment reconnaître les faux profils sur les réseaux sociaux?

- Ils n'ont aucune ou une seule photo.
- Leur profil contient très peu de contenu.
- Ils n'ont pas beaucoup d'amis ou d'abonnés.
- Vous n'avez aucun ami en commun.

9.

J'ajuste mes paramètres de confidentialité afin de valider les **commentaires** avant qu'ils apparaissent sur mon profil.



Je dois garder en tête que si je laisse un commentaire sur un **profil public**, ce dernier, ma photo et mon nom deviendront accessibles à tous.

10.

Je modifie mon **nom** ou j'utilise un **pseudonyme** seulement connu par mes proches pour rendre mon profil difficilement retrouvable.



Par exemple :

- Marie-Christine Proulx — M-Tine Prlx
- Élodie Dubé — Ellodiee Duuube
- Caroline Tremblay — Tremblay Caro

11.

En cas de doute, je **bloque** ou **désactive** un utilisateur afin qu'il ne puisse pas rechercher mon profil.

12.

J'évite de rechercher mes clients sur les réseaux sociaux.



Saviez-vous qu'en recherchant un utilisateur, l'algorithme augmentera la probabilité que votre profil lui soit suggéré?

Que faire si je sens que ma santé et ma sécurité sont menacées?

- Je demande à la personne d'arrêter d'entrer en contact avec moi et je l'oriente vers les démarches formelles prévues.
- Je conserve les preuves.
- J'avise mon gestionnaire de la situation.
- Je dénonce la situation aux autorités.

Inspiré du CIUSSS MCQ -Les 12 bonnes pratiques pour protéger tes informations les réseaux sociaux

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



santemonteregie.qc.ca/ouest

