



# DATA DETOX



## L'accumulation de données toxiques

Vous pensez peut-être que ce n'est pas bien grave, qu'importe une ou deux petites données sur vous-même : qu'importe que vous soyez fan de musique country, que vous nourrissiez une passion maniaque pour les trains, ou que vous ayez secrètement le béguin pour Sam de la compta ?

En fait, le problème ne réside pas dans les données mêmes, mais dans la manière dont celles-ci sont traitées. Toutes ces informations sont collectées à travers tous nos appareils mobiles, services et comptes, et sont ensuite analysées, partagées et vendues. Au fil du temps, elles font émerger des modèles numériques : nos habitudes, nos déplacements, nos relations, nos préférences, nos croyances et nos secrets sont révélés à ceux qui les collectent et les exploitent pour en tirer profit.

En suivant ce programme de détox, vous comprendrez mieux le comment et le pourquoi et vous pourrez mettre en place quelques mesures pratiques pour réduire cette accumulation de données toxiques qui peut avoir des effets bien désagréables sur le long terme.

## Commencez votre programme de détox aujourd'hui même

Chacun.e a ses raisons de se sentir concerné.e par cette accumulation de données. Quelle est la vôtre ?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toutes ces pubs qui me suivent sur le net, franchement, cela me donne la chair de poule.  | <input type="checkbox"/> Je suis soucieux que les actualités que je vois sur le net soient basées sur mes activités en ligne. |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur qu'un inconnu vole mon identité et ouvre un compte à mon nom.   | <input type="checkbox"/> Je n'aime pas ne pas savoir quelles sont les infos qu'on a enregistrées sur moi.                     |
| <input type="checkbox"/> Je trouve aberrant que des sociétés gagnent de l'argent en exploitant mes données personnelles.   | <input type="checkbox"/> Je suis gêné si je pense à toutes ces vieilles photos de moi qui circulent sur le net.               |
| <input type="checkbox"/> Je suis inquiet que mes données puissent avoir un effet négatif sur mon taux de crédit ou ma prime d'assurance.                                 | <input type="checkbox"/> Je voudrais avoir une meilleure maîtrise de ma vie numérique.  |
| <input type="checkbox"/> Je n'aime pas du tout l'idée que les recherches que j'ai lancées sur le net soient enregistrées, surtout celles qui sont vraiment personnelles. | <input type="checkbox"/> Bien sûr que moi aussi j'ai des trucs à cacher - personne n'est aussi ennuyeux (ou parfait) que ça ! |


Peut-être avez-vous encore une autre raison - peu importe, car ce programme de détox est fait pour vous !

## Le Détox

Ce programme de détox de 8 jours ne vous prendra qu'une trentaine de minutes par jour. Vous aurez seulement besoin de vos appareils mobiles (portable, smartphone, tablette) et d'un accès à internet.

Chaque jour traitera un thème différent et se terminera par un défi quotidien qui vous mènera un peu plus loin dans votre programme de détox. Et si 8 jours d'affilée vous semblent un peu trop long, ne vous en faites pas - même en suivant le programme ne fût-ce qu'un seul jour, cela en vaudra déjà la peine. Alors, prêt.e ? C'est parti !

### Observations :

1. Afin de suivre le programme complètement, vous serez parfois invité à installer certaines applications, telles qu'un bloqueur de publicités pour navigateur, ou une application pour visualiser les ondes radio qui vous entourent. Cela peut paraître un peu contradictoire à première vue, mais sachez que l'installation d'applications ne contribue pas seulement à l'accumulation de données, mais peut permettre aussi de les réduire. Mais rassurez-vous, tous les outils recommandés ont été développés et créés par des collectifs dédiés à protéger votre vie privée. Pour en savoir plus, consultez [myshadow.org/appcentre](http://myshadow.org/appcentre).
2.  Ce symbole indique que vous aurez plus de détails à la fin de la journée.



DATA  
DETOX  
KIT



### Data Detox Kit

Concept & content: Tactical Tech

Présenté par : Mozilla

Conception : laloma.info

Icônes : Dana Zimmerling

Illustrations : Ramón Paris

[datadetox@tacticaltech.org](mailto:datadetox@tacticaltech.org)

*Ce Data Detox kit est imprimée par un partenaire local.*

CC-BY-NC-SA-4.0

**Suivez le programme de détox en ligne :**  
[datadetox.myshadow.org](http://datadetox.myshadow.org)

DATA  
DETOX



1  
**Journée de  
découverte**



5  
**Connexion**



2  
**Tout centralisé  
à un seul  
endroit**



6  
**Nettoyage  
à fond**



3  
**Être social**



7  
**Qui êtes-vous  
d'après toutes  
ces plateformes?**



4  
**Faire des  
recherches  
et surfer**



8  
**La création  
de votre  
nouveau moi**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

[www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu) · [info@bee-secure.lu](mailto:info@bee-secure.lu)

DATA  
DETOX



## « Data Detox Kit », le programme de détox en 8 jours

Avez-vous la sensation que vous ne maîtrisez plus du tout votre moi numérique ? Avez-vous une fois de trop succombé à la tentation d'installer la toute dernière application, avez-vous appuyé bien trop souvent sur le bouton « J'accepte », et avez-vous perdu le compte des profils que vous avez créés ? Se pourrait-il que vous ne maîtrisiez pas votre vie numérique comme vous le souhaiteriez ? Ne désespérez pas, car voici un programme de détox fait pour vous ! A la fin de ce programme de 8 jours, vous serez sur de bons rails vers une bien meilleure et plus saine maîtrise de votre moi numérique.





# 1

## Journée de découverte



### Prenez un nouveau départ


Vous avez sûrement déjà lancé une recherche Google sur votre nom, afin de vérifier ce qui circule sur vous sur le net. Mais avez-vous déjà pensé que les autres personnes pourraient obtenir des résultats bien différents lorsqu'ils cherchent votre nom? Voilà le fonctionnement caché des moteurs de recherche..


Afin d'avoir une meilleure idée de la façon dont votre moi numérique est vu par d'autres personnes, faites un nettoyage à fond de votre navigateur avant de lancer une recherche.

#### Sur votre ordinateur :

1. Ouvrez votre navigateur préféré, et déconnectez-vous de tous vos comptes mail et de tous vos comptes de réseaux sociaux.
2. Effacez votre historique de navigation ainsi que les cookies (vous trouverez ci-dessous comment s'y prendre pour Firefox, Chrome et Safari). Observation : l'historique des sites consultés sera également effacé (à moins de les avoir mis en signet), tout comme les mots de passe et les saisies automatiques des formulaires web.


 Firefox: menu  → Historique → Effacer historique récent → Intervalle à effacer : Tout.

 Chrome: menu : → Historique → Effacer les données de navigation → Effacer les éléments sélectionnés depuis : toutes les périodes

 Safari: Safari dans la barre de menu supérieur → Effacer historique → Effacer: tout l'historique.

Vous voilà prêt.e pour voir les résultats de recherche sur vous-même à travers les yeux d'une autre personne.

### Lancez une recherche sur votre nom

1. Lancez un des moteurs de recherche. Commencez par Google, et puis essayez-en d'autres tels que DuckDuckGo ou Startpage. 
2. Tapez maintenant votre nom dans la barre de recherche. Si vous avez un nom très répandu, ajoutez quelques éléments qui permettront de mieux vous identifier, tels que le travail que vous faites, la ville dans laquelle vous vivez, l'école que vous avez fréquentée.
3. Cliquez sur les *images* affichées sous la barre de recherche. Quels sont les éléments associés à votre nom ?

### Cherchez votre photo


Vérifiez s'il y a des photos de profils, actuelles ou autres, qui circulent sur le net et qui ne sont pas associées à votre nom.

1. Commencez par sélectionner une seule photo - peut-être une vieille photo de profil de l'un de vos comptes de réseaux sociaux
2. Lancez un moteur de recherche « image inversée » tel que [tineye.com](https://www tineye.com) ou [images.google.com](https://images.google.com), et téléversez l'image en question en cliquant sur la flèche de chargement ou l'icône « appareil photo ». Y a-t-il encore d'autres endroits où cette photo est affichée ?.



### 1 Pouvez-vous la supprimer?

Au cours de votre recherche, avez-vous déniché d'autres photos dont vous aimeriez tout autant qu'elles ne circulent pas sur le net ? (En ce moment, nous nous concentrons sur les photos, mais cette action convient tout aussi bien à d'autres éléments que vous pourriez avoir trouvés sur le net.)

1. Où se trouve cette photo, où est-elle hébergée ? Il se peut qu'elle se trouve à un endroit sur lequel vous avez un certain contrôle, tel que l'un de vos propres comptes de réseaux sociaux. Dans ce cas, essayez de la supprimer vous-même, ou remplacez-la par une nouvelle photo, ou réglez les paramètres « vie privée ».
2. Il est plus difficile de supprimer les images qui échappent à votre contrôle, mais essayez toujours ...
  - Si la photo se trouve sur la page du réseau social d'une autre personne, demandez-lui de la retirer ou, si cette option existe, signalez-la pour que la plateforme la supprime.
  - Si la photo est publiée sur un site web, vous pouvez demander à son propriétaire de la retirer ou de la remplacer.
  - Si vous ne réussissez pas à faire retirer la photo, demandez à Google de la retirer des résultats de recherche en leur envoyant une requête de « droit à l'oubli ». Vous trouverez le formulaire en lançant la recherche « Suppression dans le cadre de la loi européenne sur la confidentialité ». 

### 2 L'internet n'oublie pas si facilement ...

Même si la photo n'apparaît plus en ligne, elle peut toujours se cacher par-ci, par-là, notamment :

- sur les appareils mobiles ou les comptes des réseaux sociaux d'autres personnes
- sur les sauvegardes des comptes (selon les plateformes cela peut prendre du temps pour les effacer)
- dans le « Cloud » (iCloud, Dropbox, Google Drive).

Et pour vous, quand avez vous effacé pour la dernière fois des contenus stockés dans votre cloud ?





## Data Detox Challenge 1ere jour

Vous avez lancé une recherche sur votre propre personne sur Internet à ce jour, mais qu'en est-il de l'internet du passé? Le challenge de ce jour vous ramène dans le temps et vous invite à vous chercher dans les archives de l'internet: The Way-back Machine (plus de 305 milliard de pages web sauvegardées au fil du temps). [archive.org/web](https://archive.org/web)

« Êtes-vous toujours présent.e dans la mémoire de l'internet ? »

### Observations

#### Moteurs de recherche alternatifs

Il existe un certain nombre de moteurs de recherche non commerciaux, tels que DuckDuckGo, Searx et Start-page qui ne collectent, ni ne partagent vos informations ou recherches personnelles. Ils ne vous offrent pas non plus des résultats de recherche personnalisés.

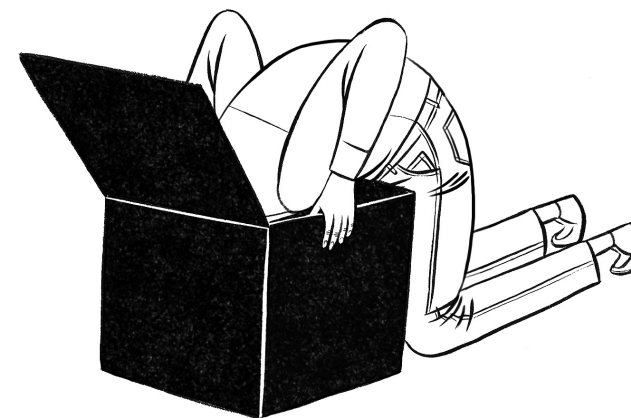
#### Le droit à l'oubli

Le droit à faire retirer certains types de contenus personnels des résultats de recherche n'existe principalement que dans les pays membres de l'UE. Une requête de « droit à l'oubli » pourrait porter sur :

1. Des renseignements personnels confidentiels tels que votre numéro de compte bancaire, une représentation de votre signature écrite à la main, une photo sur laquelle vous êtes représenté nu ou une vidéo explicitement sexuelle dans laquelle vous figurez et qui ont été partagées sans votre consentement.
2. Du contenu obsolète qui a été supprimé d'un site web, mais qui apparaît toujours dans les résultats de recherche.



**Bravo !** Vous avez passé le cap de la première journée de votre programme de détox et fait un premier pas important vers le développement de votre nouveau moi numérique. Maintenant que vous avez une bien meilleure idée de ce qui se trouve sur l'internet public, vous pouvez vous regarder d'un autre point de vue, celui de Google.



## 1 Journée de découverte

Félicitations ! Vous avez décidé de suivre le programme de détox ! Vous avez déjà entrepris une première action en vue de retrouver la maîtrise de votre moi numérique. Aujourd'hui, il s'agit de se confronter à la réalité et évaluer les dégâts : qui êtes-vous en ligne pour les autres personnes ?



## 2 Tout centralisé à un seul endroit

### Google est-il votre meilleur ami à tout jamais ?

Les produits Google que vous utilisez.

Les partages-vous avec votre meilleur ami ?

<input type="checkbox"/> <b>Chrome</b>	où vous vous trouvez, vos centres d'intérêt et quel type d'ordinateur ou de téléphone vous utilisez	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Recherche</b>	approfondir tout ce qui pique votre curiosité ou les sujets que vous voulez approfondir	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Cloud</b>	tout ce qui se trouve sur votre téléphone, vos photos, votre calendrier, vos pense-bêtes et vos notes	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Docs</b>	les documents sur lesquels vous travaillez avec vos collègues	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Formulaires</b>	les événements auxquels vous participez	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Gmail</b>	la messagerie pour communiquer avec vos amis, vos proches, votre banquier, votre médecin traitant, votre école ; vos plans de voyage et de déplacement	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Traduction</b>	vos mails, vos lettres et les mots que vous ne connaissez pas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>YouTube</b>	vos centres d'intérêts, vos péchés mignons et ce que vous êtes en train d'apprendre	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Hangouts</b>	permet de discuter avec vos amis, petit.e.s ami.e.s ou collègues	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Maps</b>	quand vous avez visité un lieu et combien de fois vous y êtes passé et connaît vos déplacements	<input type="checkbox"/>

Google est-il le meilleur ami dont vous ne supposiez même pas l'existence ?

### Apprenez ce que Google sait de vous

Contrairement à la plupart des plateformes, Google vous permet de vérifier une grande partie des informations qu'il a enregistrées sur vous.

1. Accédez à [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com), connectez-vous à votre compte Google et faites défiler les activités que vous avez effectuées lorsque vous étiez connecté aux produits Google, y compris les recherches, les sites web consultés et les vidéos YouTube regardées. Depuis le menu à gauche, / ≡ / : sélectionnez *Vue par élément* pour une liste plus détaillée. Au niveau de chaque élément, vous pouvez sélectionner *Détails* pour plus d'infos.

2. Depuis le menu à gauche, / ≡ / : sélectionnez *Autre activité Google* pour afficher les données d'appareils mobiles connectés, télécharger les archives de votre historique des recherches, vos mails etc. Observation : si vous avez un téléphone Android connecté, ne désactivez pas encore l'historique des positions ! Vous en aurez encore besoin au Jour 5.



### 1 Supprimez votre activité du passé

Retournez à [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com). Observation : A ce stade, les utilisateurs Android ne devraient pas encore désactiver tout l'historique des positions.

1. Commencez par supprimer un ou deux éléments individuels : sur chaque élément, cliquez sur le menu : menu → *supprimer*.
2. Ensuite, essayez de supprimer une activité précise - toute votre activité YouTube par exemple - depuis la barre de recherche supérieure.
3. Vous voulez tout supprimer ? Depuis le menu à gauche / ≡ / : cliquez sur *Supprimer des activités par*, sélectionnez *Toute la période*.

### 2 Effectuez une vérification des paramètres de confidentialité de Google

Accédez à [myaccount.google.com/privacy-checkup](https://myaccount.google.com/privacy-checkup). La vérification est fonction des produits que vous utilisez, du fait que d'autres appareils sont connectés à votre compte, etc.

1. Parcourez toutes les étapes, et reprenez progressivement le contrôle de vos données au fur et à mesure que vous avancez.
2. A un certain moment, vous arriverez à l'étape *Personnaliser votre expérience Google*. Celle-ci vous fera parcourir les commandes relatives à l'activité ([myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols)), ce qui vous permettra de limiter les activités qui seront enregistrées dans le futur. Mettez chaque catégorie sur « pause » en désactivant le bouton.
3. Sauter l'étape *Rendre les annonces plus pertinentes pour vous* - nous y reviendrons au 7ème jour. Au lieu de cela, accédez à [myaccount.google.com/permissions](https://myaccount.google.com/permissions) et limitez les applications qui ont accès à votre compte.

N'oubliez pas de vous déconnecter lorsque vous avez fini !





## Data Detox Challenge 2ème jour

Vous avez fait du bon boulot au cours de cette deuxième journée de votre programme de détox - votre compte Google est propre, rafraîchi et n'enregistre plus toutes vos activités ! Et si vous vous sentez quelque peu découragé.e par la quantité de données que Google a déjà collectées sur vous, ne vous en faites pas - celles-ci perdront de leur valeur au fil du temps.

Mais ! Vous avez beau régler les commandes relatives à vos activités, si vous continuez à utiliser les produits Google, vous continuerez également à leur fournir des données. Si vous voulez adopter un style de vie numérique plus équilibré, il est important de diversifier les services que vous utilisez. Voilà l'objectif du défi de ce jour.

### Faites des choix plus équilibrés

1. Utilisez un moteur de recherche qui ne collecte pas de données à des fins de profilage ou pour gagner de l'argent sur votre dos. Quand vous avez trouvé celui qui vous convient le plus, installez-le comme moteur de recherche par défaut dans

votre navigateur. DuckDuckGo, Startpage et Searx sont de bonnes options. (Retournez au 1er jour du programme pour avoir plus d'informations à ce sujet).

2. Installez un navigateur plus respectueux de la vie privée tel que Firefox (ou Firefox Focus pour iPhone & Android) ou Chromium.

Observation : Si vous vous sentez un peu mal à l'aise au début, c'est tout à fait normal - c'est simplement le processus naturel de toxines qui se dégagent progressivement de votre système numérique. Laissez passer un peu de temps, et allez-y à votre rythme.



**Félicitations** - votre style de vie numérique s'est allégé, et est devenu plus sain et plus varié. Demain, nous allons nous concentrer sur un autre élément qui contribue largement à l'accumulation de données : les réseaux sociaux.



## 2 Tout centralisé à un seul endroit

Tout le monde utilise au moins un produit de Google (« Je vais faire une recherche sur Google »). Mais en faites-vous un usage tellement fréquent que Google vous connaît mieux que quiconque ?



## 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](https://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 ?



### Détox!


#### 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 pourrez 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 détox). [dataselfie.it](https://dataselfie.it)



**Félicitations !** Vous venez de terminer le 3ème jour de votre programme de détox 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.





## 4 Faire des recherches et surfer

### Parlons de traqueurs

Les traqueurs appartenant à des sociétés tierces, se cachent derrière la plupart des sites web que nous visitons et collectent toutes sortes de données : les pages que nous consultons, nos recherches et notre adresse IP qui révèle des informations relatives à notre localisation. Des exemples de traqueurs visibles sont le bouton « J'aime » de Facebook et le petit oiseau de Twitter ; certaines annonces fonctionnent également comme des traqueurs. Des traqueurs tels que Google Analytics par contre, sont beaucoup moins visibles.

### Comment ces traqueurs savent-ils que c'est bien vous ?

Les traqueurs vous reconnaissent entre autres à travers votre empreinte numérique de navigation. Ils voient toutes sortes de détails relatifs à votre navigateur, et tous ces détails pris ensemble leur fournissent souvent un profil unique ou quasi unique. Cela permet aux entreprises ayant des traqueurs sur plusieurs sites web de vous reconnaître en tant que personne unique, et de tracer vos habitudes de navigation.

Afin de savoir ce que les traqueurs savent, accédez à [panopticklick.eff.org](http://panopticklick.eff.org) et cliquez sur « Test Me ». Sauvegardez vos résultats - vous en aurez encore besoin dans quelques jours.



Vous allez maintenant désintoxiquer l'un des navigateurs que vous utilisez sur votre ordinateur (nous nous occuperons des navigateurs de vos appareils mobiles au cours du 5ème jour du programme de détox). A la fin de la journée, vous aurez bloqué beaucoup de traqueurs, ce qui devrait vous permettre de rendre votre navigateur moins unique. En effet, celui-ci fournira moins d'information et il aura une « empreinte numérique » moins reconnaissable.

### 1 Le problème réside dans les Paramètres de confidentialité


Les paramètres de confidentialité par défaut des navigateurs ne sont jamais vraiment confidentiels par défaut : la plupart stockent des « cookies » ainsi que votre historique de navigation, les saisies automatiques des formulaires web et encore plein d'autres informations - lesquelles peuvent ensuite être partagées.


Chrome, Chromium, Firefox et Safari permettent tous un mode de navigation « privée » ou « inconnue », lequel supprime automatiquement votre historique de navigation, les cookies, les fichiers temporaires et les saisies automatiques des formulaires web chaque fois que vous fermez votre navigateur. Observation : vos signets et vos fichiers téléchargés ne seront pas supprimés.

#### Essayez-le :

1. Ouvrez votre navigateur (Firefox, Chrome, Chromium or Safari) et accédez à Fichier → Nouvelle fenêtre de navigation privée/inconnue (en fonction du navigateur).

2. Afin d'installer le mode de navigation privée de manière permanente dans Firefox ou Safari, lancez :

 **Firefox :** menu ☰ → Préférences → Vie privée → sous Historique, sélectionnez : Utiliser les paramètres personnalisés pour l'historique → cochez Toujours utiliser le mode de navigation privée



 **Safari :** Safari dans la barre supérieure → Préférences → Général → Safari s'ouvre en vous sélectionnez Une nouvelle fenêtre privée.

Observation : Le mode de navigation privée/inconnue évite le partage d'information avec les traqueurs et les sites web, mais il ne vous garantit pas pour autant l'anonymat sur internet !

### 2 Les boosters de navigateur

Vous êtes maintenant fin prêt à installer quelques modules complémentaires ou extensions. Ce sont de petits programmes faciles à installer dans votre navigateur et qui rajoutent une fonction complémentaire.

À installer dans Firefox, Chrome ou Chromium :

- Pour bloquer les traqueurs : [Privacy Badger](#) 
- Pour être sûr que vos connexions aux sites web sont cryptées autant que possible : [HTTPS Everywhere](#) 

### 3 Vérifiez si votre détox marche effectivement

Vous devrez déjà en sentir les effets. Retournez à [panopticklick.eff.org](http://panopticklick.eff.org) en utilisant le navigateur que vous venez de désintoxiquer et cliquez sur « Test Me ». Comparez les nouveaux résultats avec les résultats précédents. Notez-vous une différence?





## Data Detox Challenge 4ème jour

Bravo - vous avez réussi à gâcher un peu la vie des entreprises qui vous suivent à travers le net !

Aujourd'hui, on va s'amuser un peu. Les entreprises aiment bien connaître vos endroits préférés et vos centres d'intérêts - mais que faire si vous semblez être une personne vraiment « touche-à-tout » ? Le défi de ce jour consiste à confondre les annonceurs en installant l'extension AdNauseam. Celle-ci clique en arrière-plan et au hasard sur des annonces alors que vous naviguez sur le net comme si de rien n'était. [adnauseam.io](http://adnauseam.io)

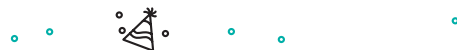
### Observations

**Panoptick** est un outil en ligne qui vous permet d'analyser jusqu'à quel point votre navigateur est protégé contre le traçage, et s'il est facilement identifiable à travers son empreinte numérique. [panoptick.eff.org](http://panoptick.eff.org)

**Privacy Badger** est une extension de navigateur qui bloque les annonces espionnes et les traqueurs invisibles. [eff.org/privacybadger](http://eff.org/privacybadger)

**HTTPS Everywhere** est une extension de navigateur qui assure que votre communication avec la plupart des grands sites internet est chiffrée et protégée durant son transit. [eff.org/https-everywhere](http://eff.org/https-everywhere)

*Ces trois outils sont développés et entretenus par l'Electronic Frontier Foundation (EFF).*



**Passionnant !** Vous avez terminé le 4ème jour de votre programme de détox - avec un navigateur rafraîchi, nettoyé à fond et prêt à rebondir. Au 5ème jour de votre programme de détox, nous allons nous concentrer sur votre smartphone.



## 4 Faire des recherches et surfer

Votre navigateur est votre accès à internet et si vous le soupçonnez d'être l'une des sources principales responsables de l'accumulation de données, vous avez vu juste !



## 5 Connexion

### Avec qui communique votre téléphone ?

Votre téléphone a constamment besoin d'être connecté - et il n'a pas nécessairement besoin de vous pour le faire. En plus, il n'est pas trop regardant, tout est bon pour se connecter : les réseaux mobiles, les réseaux sans fil, d'autres appareils (à travers Bluetooth) - il se contente de tout, tout le temps, pour se connecter à certaines bandes de fréquences du spectre radioélectrique. Son approche de la vie est vraiment simple : émettre de manière continue sur tous les canaux ouverts et disponibles : « Coucou, me voici ! Ici, je vous dis ! Oui, oui, c'est bien moi ! » et essayer de se connecter à autant de signaux que possible.


Pour avoir une idée de à quoi cela ressemble, essayez l'application Architecture of Radio. En utilisant des données historiques agrégées et une fonction GPS, celle-ci permet de visualiser les infrastructures et les signaux autour de vous comme si vous portiez des lunettes de vision nocturne (enfin presque, il s'agit d'une simulation). Accédez à [architectureofradio.com](http://architectureofradio.com) pour voir la démo, ou installez l'application (qui n'est pas très chère) et partez à la découverte de cet outil. Votre téléphone est bien plus « communicatif » que vous ne le pensiez ?



### Détox!



#### 1 Est-ce vraiment nécessaire que tout le monde connaisse votre nom ?

Est-ce que votre téléphone se met à crier votre nom au réseau wifi de chaque café, bureau et appartement où vous mettez les pieds ? À un certain moment, vous avez « donné un nom » à votre téléphone en vue de pouvoir l'identifier sur le réseau wifi, parmi les connexions Bluetooth ... ; la plupart des iPhones sont nommés d'après leur utilisateur au cours de l'installation. Cela implique que « le téléphone d'Alex » est visible au proprié-

taire du réseau wifi, et à tous ceux qui sont connectés au Bluetooth au même moment que lui. Alors la première chose à faire au début du programme de détox de ce jour, c'est de modifier le nom de votre téléphone et de le remplacer par un autre nom qui permettra de vous identifier moins facilement mais qui vous restera cependant très proche. Donnez-lui un autre nom maintenant ! 

#### 2 Effacer votre navigation mobile

Transformez le navigateur de votre mobile en une version plus légère de lui-même :


1. Supprimez votre historique de navigation. 
2. Utilisez à cet effet le mode de navigation privée. Pour des appareils Android, le navigateur Firefox est un excellent choix ; pour les iPhones, vous avez le choix entre Firefox et Safari. 
3. Pour iPhone et Android, Firefox Focus utilise la navigation privée par défaut, avec des bloqueurs d'annonces intégrés.
4. Passez à un moteur de recherche respectueux de la vie privée si vous n'en avez pas encore installé un par défaut (Retournez au 1er jour du programme de détox pour plus d'informations à ce sujet).


#### 3 Cultivez l'autonomie de votre téléphone

Limitez le nombre de données que votre téléphone émet : désactivez les fonctions sans fil et Bluetooth si vous n'en avez pas besoin.


#### 4 Désactivez les données de localisation gratuites pour tous.

La détox de votre smartphone ne serait pas complète sans avoir traité les données de localisation. Il s'agit d'une toxine que votre téléphone crée en continu, même si vous ne l'utilisez pas. Et comme les données de localisation fournissent tellement d'information sur vous, elles sont très recherchées : tout le monde en veut une partie.

Pour savoir combien d'information sont révélées sur vous rien que par les données de localisation, il suffit de jeter un coup d'œil à votre historique de localisation.  Analysez celui-ci comme si vous étiez une autre personne. Qu'est-ce que vous étiez en train de faire il y a exactement deux semaines ? Où vivez-vous et à quel endroit travaillez-vous ? Quels sont les lieux que vous fréquentez pendant vos moments libres ? Quel type de vie menez-vous ?

1. Retirez les options de localisation de toutes les applications qui n'ont pas besoin de celle-ci pour fonctionner. 
2. Pour les utilisateurs Android : si vous avez attendu jusqu'à maintenant pour effacer l'historique de localisations de votre compte Google, c'est le moment de le faire. Les utilisateurs d'iPhone sont également invités à effacer leur historique de localisation.

### Data Detox Challenge - 5ème jour

Le défi de ce jour consiste à pousser encore plus loin « l'arrêt des données de localisation gratuites pour tous », en désactivant les services de localisation de votre téléphone.  Vous pourrez facilement les réactiver si vous en avez à nouveau besoin. En bonus, la désactivation va prolonger la durée de vie de votre batterie!





Observation : Cela ne désactive pas totalement le traçage de la localisation dans la mesure où votre téléphone continuera à transmettre votre localisation à travers les tours de téléphonie et les réseaux sans fil. Si vous aimez les défis et n'attendez pas d'appels importants, mettez votre téléphone en mode avion pendant quelques heures. Qui sait ... vous pourriez vous sentir revigoré.e après ce bref congé sabbatique. Cela fait du bien, non ?

## 📎 Observations

### Android

Comme il existe différentes versions des téléphones Android, vous devrez peut-être faire quelques recherches afin de trouver certains paramètres. Mais considérez celles-ci plutôt comme une opportunité de faire plus ample connaissance avec votre téléphone !

- **Changer le nom wifi :** Paramètres → Sans fil → menu → Avancé / Plus de fonctions → Wi-Fi Direct → RENOMMER CET APPAREIL.
- **Changer le nom Bluetooth :** Paramètres → Bluetooth → activez Bluetooth s'il est désactivé → menu : → RENOMMER CET APPAREIL.
- **Supprimer l'historique de navigation :** Firefox: Lancez Firefox → menu ☰ → Paramètres → Effacer les données privées.
- **Utiliser le mode de navigation privée :** Firefox: Lancez Firefox → menu ☰ → Nouvel onglet privé
- **Trouver votre historique de localisation :** Lancez Google Maps → menu ☰ → Votre chronologie. Sélectionnez les éléments individuels pour plus de détails.
- **Retirer les droits de localisation Paramètres :** Applications → Permissions d'applications → localisation.
- **Désactiver les services de localisation :** Paramètres → Sécurité & Localisation/Localisation → désactiver la localisation.

**Vous y êtes arrivé.e !** Vous avez fini le 5ème jour de votre programme de détox et vous avez réussi à réduire de façon drastique l'accumulation toxique des données. Votre téléphone est maintenant prêt pour une cure de rajeunissement à travers un nettoyage à fond de ses applications.

### iPhone

- **Changer le nom du téléphone :** Réglages → Général → Informations → changez le nom.
- **Supprimer l'historique de navigation :** Firefox: Lancez Firefox → menu ☰ → Paramètres → Effacer les données privées.  
Safari: Paramètres → Safari → Effacer historique et données de site.
- **Utiliser le mode de navigation privée :** Firefox: Lancez Firefox → ☑ → 🔒 → +  
Safari: Lancez Safari → ☑ → mettre en relief Privée → +
- **Trouver votre historique de localisation :** Paramètres → Confidentialité → Services de localisation → faites défiler le menu et sélectionnez Services Systèmes → faites défiler le menu et sélectionnez Lieux fréquents/pertinents. Sélectionnez les éléments individuels pour plus de détails.
- **Retirer les droits de localisation :** iPhone Réglages → Confidentialité → Services de localisation → gérer les accès aux localisations par application.
- **Désactiver les services de localisation :** Réglages → Confidentialité → Services de localisation → désactivez-les.



## 5 Connexion

Votre smartphone est le premier générateur et pourvoyeur de données, et le 5ème jour sera consacré à y mettre un frein. Mais avant de commencer la détox, vérifions plutôt où et comment toutes ces données sont collectées.



## 6 Nettoyage à fond

### Le bilan complet de vos applications

Nous passons tous par des périodes d'indulgence excessive lorsqu'il s'agit des applications : « Une de plus, et alors ... Qu'est-ce que cela peut bien faire ? Et d'ailleurs, elle est gratuite ! » En plus, c'est souvent très amusant - mais aujourd'hui, il est temps de dresser un bilan !

Savez-vous combien d'applications vous avez sur votre téléphone ? Pensez à un chiffre approximatif, prenez votre téléphone et comptez-les, y compris les applications intégrées à votre téléphone. Il y en a bien plus que vous ne l'auriez supposé ? A quel point êtes-vous exposé à la collecte de données ?

**0 – 19** Exposition très faible

**20 – 39** Exposition faible

**40 – 59** Exposition moyenne

**60 – 80** Exposition élevée

**80 et plus** Exposition très élevée

Plus vous avez des applications, plus vous êtes sujet à l'accumulation de données, et plus vos données sont accessibles aux entreprises. Dans la détox de ce jour, vous aurez l'opportunité de vous débarrasser de toutes ces applications de trop qui sont en train de congestionner votre téléphone. Si un jour vous vous êtes demandé en faisant défiler toutes vos applications « Comment diable se fait-il que cette application se trouve sur mon téléphone » ou « À quoi pourrait bien servir celle-ci » ... cette détox est faite pour vous ! Alors, au boulot !



### Nettoyage à fond des applications !

Il est très important de faire de temps en temps le grand ménage parmi les applications - surtout parmi celles que vous n'utilisez jamais ou qui collectent bien plus de données qu'elles ne devraient.

#### 1 Garder ou supprimer ?

Afin de décider lesquelles vous allez garder ou supprimer, vous devrez prendre un peu de recul et porter un regard critique sur toutes les applications que vous avez installées. Commencez par celles que vous utilisez régulièrement et posez-vous les questions suivantes :

1. En avez-vous vraiment besoin ? Quand l'avez-vous utilisé pour la dernière fois ?
2. Quel type de données permet-elle de collecter ? *Voyages / carnet d'adresses / vos habitudes quotidiennes - pensez notamment aux applications qui gèrent vos appareils domestiques.*
3. Qui se cache derrière l'application en question ? Avez-vous confiance en eux ? Quel est leur modèle d'affaires ? Quelle est leur politique de confidentialité ? *Si l'application est gratuite, méfiez-vous, elle est susceptible de vendre des données.*
4. Existe-t-il une meilleure alternative ?
5. Quels sont les avantages que vous pourrez en tirer en échange de vos données ? Est-ce que cela en vaut la peine ?

En répondant à toutes ces questions, vous serez mieux positionné.e pour faire le tri entre les applications à garder et à supprimer.

#### 2 Effacez les applications qui ne sont pas assez intéressantes pour être gardées.

La suppression d'applications peut être une façon très efficace pour désintoxiquer votre moi numérique. Si votre téléphone est débarrassé des applications que vous n'utilisez pas, celles-ci ne seront plus en mesure de vendre des données à autrui. Supprimez donc les applications que vous n'utilisez pas ou qui sont trop avides de données - elles ne font que contribuer à l'accumulation de donnée. 🗑️


#### 3 Domppez les applications dont vous ne pouvez pas vous passer

Si vous avez décidé qu'une certaine application mérite d'être gardée, assurez-vous que celle-ci n'est pas en train d'aspirer plus de données que nécessaires à son fonctionnement. Sur un iPhone, vous pouvez limiter les droits au niveau de l'onglet Confidentialité. Sur des versions plus récentes d'appareils Android, allez sur *Paramètres* → *Applications* et donnez des droits pour chaque application individuelle.





## Data Detox Challenge 6ème jour

Faire le ménage parmi vos applications diminuera de manière drastique le nombre d'entreprises qui ont accès à vos données. Mais retournons un instant à la question 4 de votre grand nettoyage d'applications : « Existe-t-il une meilleure alternative ? » Pour pas mal d'applications, la réponse est affirmative. Oui, il existe bien des alternatives ayant des fonctions similaires, mais qui n'exploitent pas vos données pour en tirer un profit financier. 

Dans cette optique, le défi d'aujourd'hui consiste à tenter quelque chose de totalement nouveau ! Essayez de convaincre quelques-uns de vos amis ou collègues de chatter

avec vous à travers une alternative à Skype ou Facebook Messenger qui soit non commerciale et utilise du logiciel libre et ouvert, telle que Meet Jitsi ou Signal. Trouvez plus d'alternatives sur [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre).



### Félicitations pour cet excellent travail !

Nous espérons que vous avez le sentiment de mieux contrôler l'écosystème de vos applications. Vous êtes maintenant prêt.e à passer au 7ème jour de votre programme de détox qui sera consacré au profilage et à l'économie de données.

## Observations

### Android

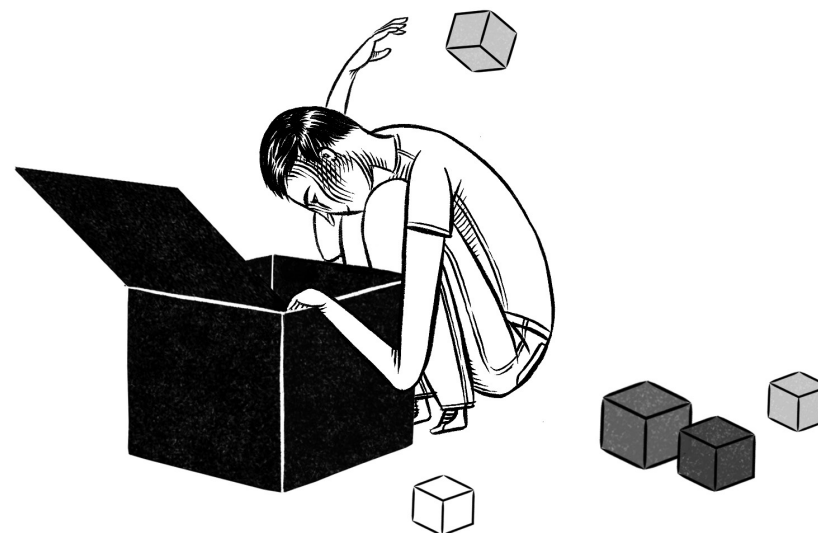
- **Supprimer les applications:** Paramètres → Applications → Sélectionnez les applications que vous souhaitez désinstaller → Désinstaller. Observation : les applications intégrées dans les appareils Android, ou qui ont été intégrées par le fabricant - HTC, Samsung, Nokia - ne peuvent être supprimées.

### iPhone

- **Supprimer les applications:** Appuyez sur l'une des applications jusqu'à ce qu'elles se mettent toutes à trembler et que de petites croix s'affichent dans l'angle gauche supérieur de chaque application. Pour supprimer une application, appuyez sur la petite croix de l'application en question. Pour retourner à l'état normal, appuyez sur le bouton d'accueil. Observation : les applications intégrées dans les iPhones ne peuvent être supprimées.

### Des applications et des outils alternatifs

La seule façon pour éviter que vos données arrivent dans les mains d'entreprises consiste à utiliser des applications et des outils non commerciaux, libres et de sources ouvertes. Découvrez ce qu'il y a de disponible sur [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre).



## 6 Nettoyage à fond

Vos applications produisent autant, voire plus, de données que votre téléphone - et aujourd'hui, nous allons faire le grand nettoyage dans celles-ci. Vous vous sentirez tellement plus léger, que vous vous demanderez pourquoi vous n'y avez jamais pensé auparavant!





## Qui êtes-vous d'après toutes ces plateformes?



### 1 Pour Google, je suis un homme d'âge moyen

Si les plateformes collectent des données personnelles, c'est principalement pour pouvoir dresser votre profil en tant que membre d'un groupe d'audience : un groupe-cible spécialement sélectionné pour voir certaines annonces, comme celles pour des poêles en fonte ou des stores vénitiens.

#### Qui êtes-vous selon Google?

1. Accédez à [adssettings.google.com](https://adssettings.google.com) et connectez-vous à votre compte.
2. Comment pensez-vous que les algorithmes de Google sont arrivés à cette conclusion ? Jusqu'à quel point ces conclusions sont-elles correctes ?

### 2 Mais le profilage ne se limite pas à simplement vous montrer des pubs

Peut-être que cela vous importe peu que des plateformes telles que Google ou Facebook collectent vos données personnelles à des fins publicitaires. Mais vous n'appréciez peut-être pas du tout d'autres types d'utilisations faites de vos données, ni l'existence de certaines entreprises, les susnommées « data brokers » dont le modèle d'affaires comprend uniquement l'achat de données et la vente de profils.

Est-ce que vous vous reconnaissez dans l'un des scénarios suivants ou connaissez-vous des personnes qui ont vécu une situation similaire ?

#### *Vous avez vu certaines pubs mais pas d'autres ?*

Il se peut que vous soyez plutôt content.e d'être exclu.e des pubs pour les poudres de lessive, mais qu'en est-il d'autres campagnes ? En 2016, il a été révélé que Facebook permettait aux annonceurs d'exclure certains groupes ethniques de leurs campagnes, dont celles pour des offres d'emploi ou de logement. Ce type de ciblage permet également aux acheteurs d'annonces de sélectionner des groupes très spécifiques : en 2017, il est apparu que Facebook proposait comme groupe cible potentiel des personnes ayant des sympathies antisémites.

[ttc.io/fb2017](https://ttc.io/fb2017) | [ttc.io/fb2016](https://ttc.io/fb2016) (ProPublica)

*Vous avez reçu des annonces publicitaires différentes que celles reçues par vos collègues ?*

Si vous avez installé au cours du 3ème jour l'extension Data Selfie, vous pourrez déjà avoir quelques résultats. Ouvrez-la en cliquant sur l'icône correspondant dans votre navigateur et faites défiler le menu jusqu'à arriver à "Personality Prediction". Si vous ne l'aviez pas encore installée, vous pouvez en voir un exemple dans la vidéo démo de Data Selfie. Sur base de l'utilisation que vous avez faite de Facebook ces derniers jours, à quel point Data Selfie vous caractérise comme une personne extravertie ? Agréable ? Seriez-vous « relativement zen » ou plutôt « facilement sujet au stress » ? Tous ces éléments sont des indicateurs-clé utilisés dans ce qu'on appelle le profilage psychométrique, lequel a joué un rôle dans un certain nombre d'élections récentes. [ttc.io/psyprofiling](https://ttc.io/psyprofiling) (Privacy International)

*Vous payez plus cher votre assurance auto que vos ami.e.s ?*

Les systèmes de cotation s'appliquent dans un grand nombre de domaines, y compris le secteur bancaire et le secteur de l'assurance. En 2016, Admiral, un assureur auto basé au Royaume-Uni, avait développé une application destinée à prédire le style de conduite de jeunes conducteurs, propriétaires d'une première voiture, sur base de leurs publications sur Facebook. Ils mettaient plein de « !!! » ? Les mots « toujours » et « jamais » y figuraient plus souvent que le mot « peut-être » ? Selon les algorithmes de l'application, ils faisaient preuve d'un excès de confiance et ils n'auraient par conséquent pas droit à une réduction sur leur prime d'assurance pour conduite prudente. Finalement, l'idée de l'application a été abandonnée quelques heures avant son lancement.

[ttc.io/insurancefb](https://ttc.io/insurancefb) (The Guardian)

### 3 Ajoutez des données

En principe, plus il y a des données, plus les profils seront précis. Les sources de données sont multiples, et comprennent même des sources qui étaient auparavant hors de la portée des grandes sociétés technologiques.

#### *Qui détient votre dossier médical ?*

En 2016, il est apparu que le Royal Free NHS trust avait conclu un accord avec DeepMind, une société d'intelligence artificielle appartenant à Google, en vue de donner à celle-ci accès aux dossiers de santé de 1,6 millions de patients de trois hôpitaux londoniens. L'objectif primaire était noble - le développement d'une application relative à l'insuffisance rénale - mais on peut se demander quelles pourraient être les implications à long terme de ce type de partage de données. Connaissez-vous les accords de ce type passés par les services de santé que vous utilisez ? [ttc.io/nhsgoogle](https://ttc.io/nhsgoogle) (The Guardian)



## Data Detox Challenge - 7ème jour

Vous avez fait du bon boulot au cours de ce 7ème jour de votre programme de détox ! Maintenant que vous avez une meilleure compréhension du comment et pourquoi de la collecte de données, il est tout à fait normal que vous vous sentiez un peu inquiet.e - mais nous espérons que cette prise de conscience vous incitera à continuer vos nouvelles habitudes de détox. Le défi de ce jour reprend tout ce que vous avez appris pendant vos lectures et revient à l'un des fondements essentiels de la collecte de données : tous ces moments où vous cliquez sur le bouton : « J'accepte ».

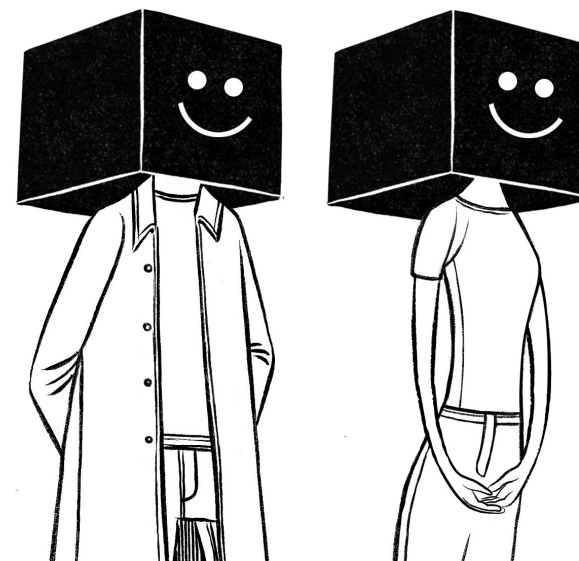
Rassurez-vous - nous n'allons pas vous demander de lire (encore moins comprendre !) une politique de confidentialité. La journée a déjà été très longue. Nous allons juste vous référer à une vidéo d'une minute fort amusante, qui est en fait une bande-annonce pour un film de 9 heures dans lequel l'acteur principal lit à haute voix les conditions de vente du produit Kindle. Si un défi en plus ne vous fait pas peur ... mettez le film en arrière-plan pendant la journée de demain ! [ttc.io/termsandconditions](http://ttc.io/termsandconditions)

(Remarque : vidéo hébergée sur YouTube)



**Bravo!** Vous avez tenu le coup pendant toute une semaine ! Nous espérons que vous vous sentez déjà un peu plus léger.e et que vous maîtrisez mieux votre moi numérique.

Mais il se peut aussi que vous soyez assailli.e par les doutes et que vous vous demandiez comment faire à l'avenir. La journée de demain sera consacrée à la partie la plus importante de votre programme de détox : comment transformer ces nouvelles habitudes en un style de vie durable.



7

## Qui êtes-vous d'après toutes ces plateformes ?

Au cours des 6 derniers jours, nous avons examiné les types de données qui sont collectés à travers votre téléphone, vos navigateurs, vos applications et des plateformes telles que Facebook et Google. Mais nous ne nous sommes pas encore arrêtés à la question du « pourquoi ? ». C'est ce que nous allons faire en ce 7ème jour de votre programme de détox. Installez-vous confortablement dans votre fauteuil préféré, car la journée sera principalement consacrée à la lecture !





## 8 La création de votre nouveau moi

### Fixez des objectifs

Repassez ces sept derniers jours. Quelles sont les habitudes que vous pensez pouvoir intégrer dans votre quotidien ? Votre défi Data Detox consiste à consacrer quelques minutes de votre temps à la gestion de vos données tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui pourraient vous aider à y parvenir.



### Concevez votre futur style de vie data déttox

#### 1 Un compte à la fois

Établissez un planning en vue de désintoxiquer plusieurs de vos comptes dans les semaines ou les mois à venir. Il y a probablement encore beaucoup à faire au niveau de Facebook et Google, donc commencez par ceux-là. Ensuite, passez à Twitter, LinkedIn, Dropbox, Skype, iCloud, ou d'autres services que vous utilisez. **Pour chaque compte, procédez comme suit :**

##### Verrouillez-le

- Parcourez les paramètres en attachant une importance particulière aux éléments suivant (en fonction de l'application) :
  - Qui peut voir quoi ?
  - Qui peut vous contacter et par quel moyen ?
  - Qui peut voir les identifications ? Qui peut voir quoi les publications sur lesquelles vous êtes identifié.e ?
  - Les paramètres relatifs aux annonces ou aux permissions.
- Veillez à ce que votre compte ait un mot de passe unique et sécurisé.

##### Faites un nettoyage à fond.

- Supprimez toutes les publications, photos et autres commentaires dont vous pourriez vous passer ; le cas échéant, sauvegardez-les sur un disque dur externe.
- Supprimez toutes les identifications qui vous gênent ou que vous trouvez inacceptables.

##### Le top 4 de vos comptes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Désintoxiquez un compte :

par semaine ☐ / par mois ☐



#### 2 Maintenez à jour votre programme de déttox

Créez un plan de contrôle en vue de maîtriser l'accumulation de données des services que vous utilisez régulièrement.

Faites une mise à jour une fois	par:	jour	semaine	mois
• Effacez votre historique de navigation ainsi que les cookies.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fermez les fenêtres du mode de navigation privée.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Déconnectez-vous de tous vos comptes.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Supprimez ou supprimez votre identification sur de nouvelles photos et publications.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fixez des limites une fois par:	jour	semaine	mois
• Vérifiez et limitez les droits des applications.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Supprimez les applications que vous n'utilisez plus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Évaluez votre utilisation des réseaux sociaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Amusez-vous une fois par:	jour	semaine	mois
• Essayez des outils alternatifs de temps à autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sortez de la routine : mettez votre téléphone sur mode avion de temps en temps, ou « oubliez-le » carrément à la maison !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vérifiez votre profil Data Selfie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 3 Combinez à souhait

Dissociez vos données en utilisant d'autres services pour d'autres activités en ligne. Créez vos propres stratégies ! En voici quelques exemples :

- **Navigation:** utilisez Chrome pour des activités sur Google, et Firefox ou Chromium pour la navigation générale.
- **Moteur de recherche:** utilisez DuckDuckGo pour des recherches privées à la maison, et Startpage pour des recherches au boulot.
- **Courrier électronique:** créez plusieurs comptes mail pour votre téléphone, vos comptes en ligne et les réseaux sociaux.



## Data Detox Challenge 8ème jour

### Partager, c'est aussi s'entraider !

Votre tout dernier défi est l'un des plus importants du programme : convaincre vos amis et votre famille de suivre votre exemple. Ceci est crucial pour le succès de vos efforts, et leurs actions en ligne sont importantes. Car vous avez beau faire attention et être très appliqué.e, chaque fois que vos proches vous identifient sur une publication, mentionnent votre nom ou téléchargent des données sur votre personne, ils contribuent à l'accumulation de vos données.

Vous aurez donc deux défis à relever dans les prochains mois : le premier consiste à transformer vos nouvelles habitudes en un nouveau style de vie, et le deuxième à partager vos nouvelles compétences de détox avec vos proches. (Astuce : La meilleure façon pour les convaincre de suivre votre exemple, c'est de les pousser à suivre leur propre programme de détox en les référant vers le lien suivant : [datadetox.myshadow.org](https://datadetox.myshadow.org).)



### Félicitations - vous venez de créer un nouveau moi numérique, allégé et revigoré !

Gardez cependant à l'esprit que le progrès – comme l'adoption de tout nouveau style de vie – ne se met pas en œuvre du jour au lendemain ! Faites selon vos possibilités, et faites-en un peu plus lorsque vous vous sentez prêt.e. Programmez des rappels afin de faire le point sur une base régulière ! Le plus important, c'est d'y consacrer le temps qu'il faut et de ne jamais abandonner.

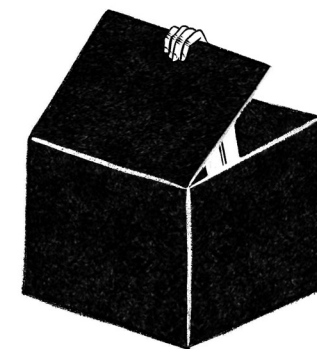
Pour en savoir plus, consultez  
[myshadow.org](https://myshadow.org).

### Observations :

**Outils alternatifs:** Voir 6ème jour.

#### Mots de passe

Il est très important d'avoir un mot de passe unique et sécurisé pour chacun de vos comptes en ligne. Si vous utilisez le même mot de passe pour tout, pensez aux conséquences que pourrait avoir la divulgation de courriers, d'identifiants et de mots de passe par l'une de ces plateformes ... toutes ces données pourraient être utilisées pour accéder à tous vos autres comptes ! Vous trouverez des conseils pour créer et garder des mots de passe sécurisés et uniques sur : [securityinabox.org/en/guide/passwords](https://securityinabox.org/en/guide/passwords).



## 8 La création de votre nouveau moi

Félicitations - vous êtes arrivé.e au dernier jour de votre programme de détox ! Cette dernière journée sera très importante : comme un programme de détox réussi doit être maintenu par un style de vie numérique équilibré, il est essentiel de prévoir un plan de suivi qui vous convient. Sinon, ce sera un cercle vicieux et l'accumulation de données reprendra de plus belle.