

Quoi ? Une journée sans Facebook !!! Impossible...

Et si ! Ce 28 février 2014 a lieu la journée mondiale sans Facebook.

Mais pourquoi ?

Car le risque d'addiction à Facebook existe. En effet, sans s'en rendre compte, on passe énormément de temps devant les écrans... et on finit par ne plus pouvoir s'en passer... même une journée ! Des comportements de manque peuvent apparaître... Qui n'a jamais pesté d'avoir oublié son smartphone alors qu'il voulait poster une photo sur la toile?

Après tout, c'est si gai de voir comment vont ses amis, ses connaissances, sa famille... de partager des informations personnelles, les anecdotes du moment et parfois des photos intimes...

Mais, avec du recul, cela est-il sans danger ? Connaissez-vous réellement toutes les personnes à qui vous vous adressez ? Derrière la photo d'Amélie Dupont, votre ancienne meilleure amie que vous n'avez plus vu depuis 10 ans... qui est-ce réellement ? N'est-ce pas un arnaqueur ou un pervers qui cherche à avoir des renseignements sur vous ?

Il ne faut pas être parano non plus mais la précaution est de mise...

Par ailleurs, savez-vous que les photos ou vidéos seront à jamais stockées dans les serveurs de Facebook... et donc ne vous appartiennent plus.

Ce n'est pas très grave, me direz-vous... Cependant, avec le recul et quelques années, vous n'aurez peut-être pas envie que votre employeur retrouve des photos de vous en guindaille ou que votre femme/mari vous voit avec votre ex de l'époque !

De plus, montrer sa vie aux yeux de tous est une aubaine pour les commerciaux (ils vous enverront les pubs du moment, vous inciteront à consommer plus), pour les pirates informatiques (qui vous inciteront à cliquer sur un lien le renvoyant vers une fausse page de connexion à Facebook et à qui vous fournirez inconsciemment votre identifiant et mot de passe... La porte est grande ouverte pour le vol des données personnelles !).

Enfin, au niveau de la santé, Facebook diminue l'aptitude de concentration. Avoir toujours un œil attentif à ce qui se passe sur la toile a des conséquences sur les autres activités... comme l'étude, la vie de famille par exemple ! Rester trop longtemps sur les écrans peut également avoir un impact sur le sommeil.





Province
de Liège

Santé à l'école

**Que retenir de tout cela ? Faut-il bannir facebook de sa vie ?
Bien sûr que non... Cependant, quelques principes de précaution
préalables :**

- Faire preuve de vigilance lors de l'ajout d'ami... la qualité n'est-il finalement pas plus important que la quantité ?
- Régler vos paramètres de confidentialité pour ne pas que tout le monde ait accès à vos informations personnelles. : cliquer sur « **Compte** », puis « **Paramètres de confidentialité** », puis « **Personnaliser les paramètres** » ; les choix de rubrique s'affichent.
- Eviter les propos injurieux qui sont pénalement répréhensibles.
- Eviter les jeux, les quizz et les sondages car ces applications s'informent sur vos données personnelles.
- Choisir un mot de passe complexe : Il est préférable de mélanger les majuscules, les minuscules et d'ajouter des chiffres.
- Désactiver la géolocalisation pour ne pas inciter les personnes mal intentionnées à visiter votre domicile en votre absence.

Alors, aujourd'hui... Journée mondiale sans facebook... si vous n'arrivez pas à vous en passer une journée... prenez peut-être le temps de régler vos paramètres et faire le tri dans vos contacts...



**Le Service de PSE reste disponible pour répondre à toutes tes questions ! N'hésite pas à venir au point-santé ! Les horaires et le lieu sont affichés sur le site de l'école virtuelle
→ Informations → Espace des étudiants → Point-santé**

www.provincedeliege.be/pse/pointsante