

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35

**Artikel:** Dix clés pour décoder Facebook  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831509>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



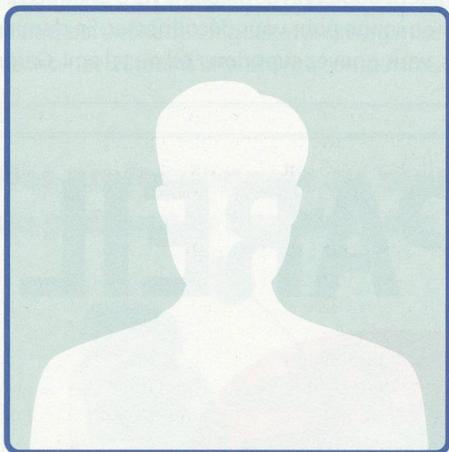
# Dix clés pour décoder Facebook

**En Suisse, les seniors, qui surfent sur internet, sont de plus en plus nombreux à utiliser ce réseau social. Entre avantages et inconvénients, gros plan sur un phénomène mondial en pleine croissance.**

«Facebook, mais ça sert à quoi...» Qui n'a jamais entendu cette réflexion dans son entourage? Avec 800 millions d'inscrits sur la planète, le plus grand réseau social électronique du monde conti-

nue de croître en Suisse. Plus de 2,8 millions d'utilisateurs actifs étaient recensés à fin mars (+3,2% par rapport au dernier trimestre 2011). Une croissance à laquelle les seniors contribuent puisque, durant cette même période, les utilisateurs de 50 ans

et plus ont augmenté de 13%, dépassant ainsi la barre des 330 000, selon une étude réalisée par l'agence alémanique Bernet PR. Pourquoi faire le pas et comment s'initier à cet univers? Notre miniguide vous répond en dix points.



## 1 EST-IL UTILE?

Les raisons de l'engouement pour Facebook sont nombreuses, mais pour la plupart des seniors, c'est surtout un bon moyen de rester en contact avec les membres de la famille et regarder les photos que ces derniers publient. Mais ce réseau social permet aussi de rechercher des amis perdus de vue et de faire de nouvelles connaissances, comme de partager musique, films ou vidéos que l'on aime, de jouer en ligne à plusieurs, et donner son point de vue. Certaines associations ont créé leur propre blog, avec jeux, agenda de leurs activités et possibilité d'entretenir des liens entre membres.

## 2 QUELS SONT SES AVANTAGES?

Comme d'autres réseaux sociaux, il permet de donner et de recevoir des nouvelles, sans être synchrone avec le destinataire et quel que soit le

décalage horaire qui sépare les utilisateurs. Inscription et utilisation sont gratuites. On peut tout y dire... ou presque. En effet, si une photo vous semble à caractère pornographique, pédophile ou litigieux, etc., vous avez la possibilité de la signaler comme un abus à Facebook qui, le cas échéant, la retire très vite. C'est aussi valable pour les attaques contre des individus en raison de leur race, origine, religion, sexe, orientation sexuelle, infirmité ou état de santé.

## 3 DEVIENDRA-T-IL INDISPENSABLE?

A la fin de 2011, 35% de la population suisse était active sur le réseau. Renoncer à Facebook, c'est donc renoncer aux liens sociaux qu'offre cette grande famille! Pourtant, certains rechignent encore à l'idée de venir grossir ses rangs: Facebook serait futile. Dans une interview accordée au site [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com), Judith Donath, fondatrice du Sociable



Media Group et auteur de nombreux articles d'analyse sur les médias sociaux, le résume ainsi: «Quand vous écoutez de près ce que les gens échangent quand ils parlent ensemble, spécialement avec leurs amis, la plupart du temps, cela n'a pas grand sens. La plupart des conversations se construisent autour de "Salut, comment ça va?", "Qu'est-ce que tu fais?" Sur le "mur" de Facebook, la zone qui permet aux amis de l'utilisateur de lui laisser des messages auxquels il peut répondre, on retrouve donc le même type d'échanges que ceux qu'on a dans la vie réelle.»

## 4 EST-CE COMPLIQUÉ?

Difficile, là aussi, d'être catégorique... Mais il est recommandé de savoir se débrouiller sur internet. En cas de problème, plusieurs sites proposent leur aide de manière claire et accessible, comme <http://guide-facebook>. De plus, de nombreux forums et blogs sont également là pour répondre à vos questions.

## 5 QUI VOIT QUOI?

Bien sûr, chaque personne possédant un compte Facebook peut choisir les personnes

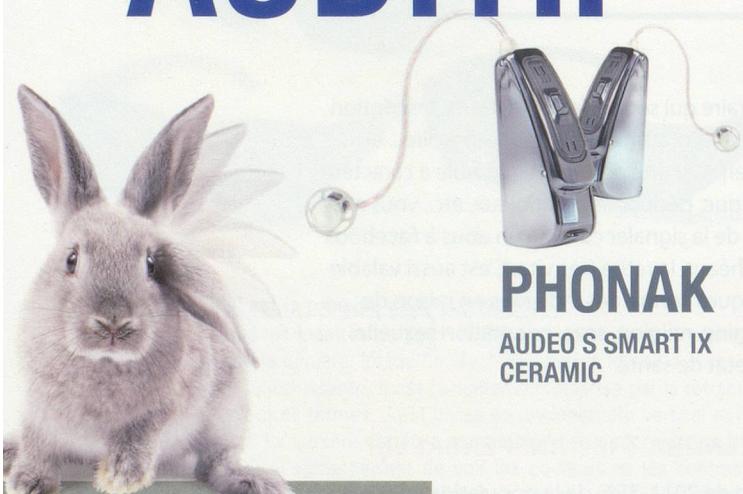
autorisées à accéder à ses publications. Depuis son lancement pour le grand public en 2006, le réseau social a d'ailleurs renforcé la sécurité des utilisateurs. Par exemple, vous pouvez accepter une personne comme amie, tout en lui interdisant de lire vos publications. Pour cela, il suffit de faire ses choix dans les paramètres de confidentialité, le premier outil à apprivoiser pour maîtriser votre profil Facebook.

## 6 QUELS PIÈGES ÉVITER?

Ils sont nombreux. Par exemple, vous ne voulez pas que votre amie du club de yass découvre les photos de votre anniversaire, auquel vous ne l'avez pas invitée. Vous ne pouvez pas retirer les photos de vous qui ont été proposées par d'autres internautes. En revanche, vous pouvez éviter que votre amie comme n'importe qui puisse les voir, en suivant votre nom. Autre cas de figure: vous trouvez un peu pénible que des amis vous parlent par «chat», un échange électronique en direct, dès que vous vous connectez? Pas de souci: passez hors ligne! Tout en bas, à droite, vous avez un petit bouton avec un point vert. Changez sa couleur en rouge pour vous déconnecter. En dernier recours, vous pouvez supprimer tel ou tel ami. Gardez

PUB

# VOTRE 2<sup>e</sup> APPAREIL AUDITIF



**PHONAK**

AUDIO S SMART IX  
CERAMIC

**SONIX**  
a u d i t i o n

### GARANTIE PRIX

Nous vous remboursions la différence si vous trouvez meilleur marché!

0.-

A l'achat d'un autre appareil auditif Phonak AUDIO S SMART IX Ceramic. Seulement valable sur les deux premiers appareils achetés.

à l'esprit que Facebook est comme un lieu public. L'idée de s'y promener tout nu ou de hurler à la cantonade son numéro de carte de crédit ne viendrait à l'esprit de personne!

## 7 COMMENT ME DÉSINSCRIRE?

**7** Vous pouvez résilier votre compte à tout moment. Mais attention! Selon l'auteur du livre *Bienvenue sur Facebook*, Claire Germouty, le site pourrait garder vos données personnelles jusqu'à deux ans, après votre désinscription. Si vous souhaitez disparaître au plus vite, n'oubliez pas de supprimer vos photos. Vous pouvez également modifier toutes vos informations, du nom à la profession.

## 8 POURRAIS-JE DEVENIR DÉPENDANT?

**8** Poser la question revient à se demander si boire un verre de vin par jour est synonyme d'alcoolisme! Ce point divise les spécialistes, mais pour Facebook, la dépendance doit être englobée à celle de l'utilisation de son ordinateur (courriels, jeux, etc.). Il peut être pertinent de s'inquiéter si on organise toute son existence autour d'une activité compulsive, au

lieu de faire sa vie et de trouver ensuite le temps de l'écrire sur Facebook. Prendre des photos dans la seule intention de les publier sur le réseau, ou penser entre deux connexions à ce que vous y écrirez, sont aussi des symptômes inquiétants.

## 9 FACEBOOK REND-IL IDIOT?

**9** Dans les années soixante, la télévision suscitaient les mêmes interrogations... Au contraire. Mettre à jour son profil, planifier ses activités et même s'amuser améliore et stimule la mémoire de travail, qui joue un rôle particulier dans l'apprentissage de nouvelles informations. C'est du moins les conclusions de l'étude menée par la psychologue anglaise Tracy Alloway. D'après elle, cette mémoire serait de surcroît bien plus importante pour le bonheur et le succès que le quotient intellectuel.

## 10 QUELS SONT LES AUTRES RÉSEAUX?

La liste est longue et non exhaustive, mais citons pêle-mêle: Skype, YouTube, Twitter, Dailymotion, MSN, Netlog et Badoo. **Sandrine Fattebert Karrab**

PUB

### Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Scooters électriques



MEDITEC SA

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)  
Tél. 021 887 02 10 – Fax 021 887 02 11

E-mail: [info@meditec.ch](mailto:info@meditec.ch) – Site internet: [www.meditec.ch](http://www.meditec.ch)  
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)

100 ANS  
D'EXPÉRIENCE

> Entendez-  
vous encore  
tout?

Gratuit et sans engagement :  
Le test auditif téléphonique de Neuroth

**0800 248 248**

[www.test-auditif-telephonique.ch](http://www.test-auditif-telephonique.ch)

**NEUROTH**

Entendre mieux. Vivre mieux.