Fiche Pratique N°76 : Quittez Facebook et Instagram V1.3

11 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *quitter Facebook et Instagram sans rien perdre : récupérer vos photos et souvenirs, prévenir vos proches, détacher les sites où vous vous connectez avec Facebook, supprimer vos comptes pour de bon, et retrouver vos usages sur Mastodon, Pixelfed et Mobilizon.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *une heure, puis 30 jours sans vous reconnecter*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile)*
- ***Prérequis :*** *votre identifiant et votre mot de passe Facebook ou Instagram, un ordinateur de préférence (les menus sont plus lisibles), de la place pour vos données*
- ***Fiches associées :*** *N°22 (Mastodon, Bluesky et le Fédivers), N°15 (remplacer WhatsApp et Messenger), N°55 (libérer ses photos), N°50 (récupérer ses données chez les GAFAM), N°39 (nettoyer son empreinte numérique), N°61 (protéger ses enfants en ligne)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Le problème : un réseau gratuit financé par vos données

Facebook et Instagram appartiennent à Meta, une entreprise américaine qui vit de la publicité ciblée. Tout ce que vous faites (publications, mentions « J'aime », pages visitées, temps passé sur une vidéo) sert à dresser votre profil. Depuis fin mai 2025, Meta utilise aussi les publications publiques des adultes européens pour entraîner son intelligence artificielle, sauf opposition.

Situation	Conséquence
Vos publications sont publiques	Elles peuvent servir à entraîner l'IA de Meta et être vues par n'importe qui
Vous utilisez Facebook ou Instagram au quotidien	Publicités ciblées à partir de votre activité
Vos photos de famille sont sur Facebook depuis dix ans	Elles n'existent peut-être nulle part ailleurs
L'association ou le village communique uniquement par Facebook	Ceux qui n'y sont pas sont exclus
Le fil d'actualité est choisi par un algorithme	Vous voyez ce qui vous retient, pas forcément ce qui vous intéresse

Une image pour comprendre : Facebook, c'est une grande place de village très animée, mais la place appartient à un propriétaire qui écoute toutes les conversations pour vendre des affiches publicitaires. Mastodon, Pixelfed et Mobilizon, ce sont des places tenues par des associations, sans affiches ni micros.

Le risque : un profil très détaillé de votre vie chez une entreprise étrangère, et des souvenirs qui dépendent d'un seul compte.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°76 : Quittez Facebook et Instagram V1.3

Le bénéfice : plus de profil chez Meta, vos souvenirs sauvegardés chez vous, et les mêmes usages sur des réseaux sans publicité ni algorithme.

2. Comprendre les étapes du départ

Étape	Pourquoi	Renvoi
Préparer l'arrivée ailleurs	Vos proches doivent savoir où vous retrouver	Section 3
Détacher les sites liés à Facebook	Sinon vous ne pourrez plus vous y connecter	Section 3
Exporter vos données	La suppression efface tout, photos comprises	Section 4
Supprimer chaque compte	Facebook et Instagram se suppriment séparément	Section 5
Ne pas se reconnecter pendant 30 jours	Toute connexion annule la suppression	Section 5

Désactiver n'est pas quitter : la désactivation masque votre profil, mais Meta garde toutes vos données et tout revient à la moindre connexion. Pour partir, il faut **supprimer**.

Avant de commencer

- ☐ Je connais mon mot de passe Facebook et Instagram (il est demandé pour supprimer)
- ☐ J'ai de la place sur mon ordinateur ou un disque externe pour l'export (il peut peser plusieurs gigaoctets)
- ☐ J'ai choisi où je vais : Mastodon ou Pixelfed (fiche N°22), une messagerie pour remplacer Messenger (fiche N°15)
- ☐ J'ai noté les sites et applications où je me connecte avec Facebook

3. Pas à pas : préparer le départ

1. **Créez votre compte d'arrivée** : Mastodon pour l'actualité et les échanges, Pixelfed pour les photos (fiche N°22).
    - Vous devez voir : votre nouveau profil, avec quelques personnes suivies.
2. **Remplacez Messenger** par une messagerie libre (fiche N°15) avec vos contacts proches : sans compte Facebook, vous n'aurez plus accès à Messenger.
    - Vous devez voir : vos conversations importantes reprises ailleurs.
3. **Annoncez votre départ** par une dernière publication et dans vos groupes, avec vos nouvelles adresses (Mastodon, Pixelfed, courriel, messagerie) et la date de départ.
    - Vous devez voir : vos proches qui notent vos nouvelles adresses.
4. **Détachez les sites liés à Facebook** : sur chaque site où vous vous connectez avec **Se connecter avec Facebook**, créez un mot de passe ou une connexion par courriel. Puis, dans Facebook, retirez-leur l'accès dans **Paramètres** › **Applications et sites web**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- Vous devez voir : la liste des applications et sites vide.

5. **Pour vos groupes et associations**, proposez une solution de remplacement : une liste de diffusion par courriel, un groupe de messagerie, ou une page Mobilizon (section 8).
   - Vous devez voir : les membres prévenus et le nouveau canal en place.

4. Pas à pas : récupérer vos photos et souvenirs

1. **Ouvrez Paramètres** › **Vos informations et autorisations** › **Exporter vos informations** (dans l'Espace Comptes).
   - Vous devez voir : le choix des comptes à exporter (Facebook, Instagram).
2. **Choisissez l'exportation vers l'appareil**, le format **HTML** (lisible dans un navigateur) et la **qualité des médias élevée**, sur **toute la période**.
   - Vous devez voir : un résumé de la demande.
3. **Lancez la demande** et attendez le courriel de Meta (de quelques minutes à quelques jours).
   - Vous devez voir : un lien pour télécharger un ou plusieurs fichiers `.zip`.
4. **Téléchargez, décompressez et rangez** les photos avec vos autres photos (fiche N°55), sur votre ordinateur et sur un disque de sauvegarde.
   - Vous devez voir : vos albums, publications et messages consultables hors ligne, en ouvrant le fichier `index.html`.

5. Pas à pas : supprimer vos comptes

1. **Paramètres et confidentialité** › **Paramètres** › **Espace Comptes Meta** › **Gérer les comptes** (ou **Informations personnelles** › **Propriété et contrôle du compte**, selon la version).
   - Vous devez voir : la liste de vos comptes Facebook et Instagram.
2. **Choisissez le compte**, puis **Désactivation ou suppression**.
   - Vous devez voir : les deux choix, **Désactiver le compte** et **Supprimer le compte**.
3. **Choisissez Supprimer le compte**, **Continuer**, indiquez votre mot de passe et confirmez.
   - Vous devez voir : un message indiquant que la suppression aura lieu dans 30 jours.
4. **Recommencez pour l'autre compte** (Instagram ou Facebook) : chaque compte se supprime séparément.
   - Vous devez voir : un message de suppression pour chacun de vos comptes.
5. **Désinstallez les applications** Facebook, Instagram et Messenger de votre téléphone et de votre tablette, pour éviter une reconnexion par erreur.
   - Vous devez voir : plus aucune application de Meta sur vos appareils.
6. **Ne vous reconnectez pas pendant 30 jours**, ni par l'application ni par un site qui utilise « Se connecter avec Facebook » : toute connexion annule la suppression.
   - Vous devez voir : après 30 jours, le compte n'existe plus.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°76 : Quittez Facebook et Instagram V1.3

6. Dépannage

Symptôme	Cause possible	Action
Je ne trouve pas un réglage	Les menus de Meta changent souvent	Utilisez la recherche dans les Paramètres avec le mot-clé (« exporter », « supprimer »)
L'export n'arrive jamais	Gros volume de photos et vidéos	Exportez par période ou par type de contenu
Je ne peux plus me connecter à un site	Il utilisait « Se connecter avec Facebook »	Utilisez **Mot de passe oublié** du site avec votre adresse de courriel
La suppression a été annulée	Une connexion pendant les 30 jours	Recommencez et déconnectez toutes les applications
Un groupe d'association n'existe que sur Facebook	Pas encore d'autre canal	Proposez une liste de courriel ou une page Mobilizon, ou demandez à un membre de vous relayer les informations
Mes amis voient encore mes anciens messages Messenger	Les messages envoyés restent chez leurs destinataires	C'est normal : seul votre compte est supprimé

PARTIE 2 : ALLER PLUS LOIN (pour intermédiaires et avancés)

7. Retrouver vos usages ailleurs

Usage sur Facebook ou Instagram	Alternative libre	Renvoi
Suivre l'actualité, des personnes, des médias	**Mastodon** (réseau fédéré, sans publicité, fil chronologique)	Fiche N°22
Partager des photos (comme Instagram)	**Pixelfed** (réseau fédéré de partage de photos, sans publicité ni algorithme)	Section 8
Organiser des événements, animer un groupe	**Mobilizon** (logiciel libre d'événements et de groupes)	Section 8
Discuter en groupe (Messenger)	**Element, SimpleX, Session**	Fiche N°15
Un réseau social généraliste proche de Facebook	**Friendica** (Fédivers : profil, amis, groupes, publications longues)	Fiche N°22
Partager des photos de famille en privé	Un album Immich ou Nextcloud partagé par lien	Fiches N°55 et N°34
Vendre et acheter d'occasion (Marketplace)	Les sites de petites annonces, les ressourceries et les bourses locales	Selon votre secteur

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°76 : Quittez Facebook et Instagram V1.3

8. Pixelfed et Mobilizon

Pixelfed ressemble à Instagram : un fil de photos, des abonnements, des commentaires, mais sans publicité et sans algorithme. Il fait partie du Fédivers : depuis Mastodon, on peut suivre un compte Pixelfed. Choisissez un serveur (une « instance ») tenu par une association ou une structure européenne, puis installez l'application officielle Pixelfed.

Mobilizon remplace les événements et les groupes Facebook : une page d'événement, des inscriptions, un groupe avec ses membres et ses discussions. Créé par Framasoft, le logiciel est maintenu depuis 2024 par Kaihuri, une autre association française. Trouvez une instance proche de chez vous dans l'annuaire des instances, ou demandez à un hébergeur associatif du collectif CHATONS. Un atelier, une fête de village ou une association peuvent ainsi annoncer leurs dates sans obliger personne à créer un compte Facebook.

9. Partir sans couper les ponts

- **Gardez une période de transition** de quelques semaines avant la suppression : publiez votre nouvelle adresse, puis laissez à vos proches le temps de vous retrouver.
- **Pour une association** : publiez les événements sur Mobilizon et donnez-en le lien dans le groupe Facebook avant de partir ; les membres suivent peu à peu.
- **Pour les proches qui restent sur Facebook** : un courriel, une messagerie ou une liste de diffusion familiale fonctionne pour tout le monde.
- **Gardez votre export** sur deux supports : c'est désormais la seule copie de vos souvenirs.

À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Je vais perdre toutes mes photos. »	L'export récupère photos, vidéos, publications et messages, à garder chez vous.
« Je n'aurai plus de nouvelles de personne. »	Prévenez vos proches et donnez-leur un autre moyen de vous joindre ; les liens importants restent.
« Supprimer, c'est immédiat. »	Vous avez 30 jours pour changer d'avis ; ensuite, la suppression est définitive.
« Sur Mastodon, il n'y a personne. »	Beaucoup de médias, de chercheurs et d'institutions y publient ; et Pixelfed et Mobilizon complètent l'ensemble.
« Désactiver, c'est pareil que supprimer. »	Non : en désactivation, Meta garde tout et le compte revient à la moindre connexion.

Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** créez votre compte Mastodon ou Pixelfed (fiche N°22).
- **Jour 2 :** installez une messagerie libre avec vos contacts proches (fiche N°15).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- **Jour 3 :** annoncez votre départ avec vos nouvelles adresses.
- **Jour 4 :** lancez l'export de vos données Facebook et Instagram.
- **Jour 5 :** rangez vos photos exportées et sauvegardez-les sur deux supports.
- **Jour 6 :** détachez les sites liés à Facebook.
- **Jour 7 :** supprimez vos comptes, désinstallez les applications, et notez la date dans 30 jours.

Vous allez constater : vos souvenirs sont chez vous, vos proches savent où vous trouver, et votre vie numérique ne dépend plus de Meta.

En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Préparer l'arrivée et prévenir vos proches	Aucun lien perdu	Section 3
Exporter vos données	Vos photos et souvenirs chez vous	Section 4
Supprimer vos comptes	Plus de profil chez Meta après 30 jours	Section 5
Passer à Mastodon, Pixelfed, Mobilizon	Les mêmes usages, sans publicité ni algorithme	Sections 7 et 8

À retenir absolument

- Exportez toujours vos données avant de supprimer : la suppression efface tout.
- Désactiver n'est pas quitter : seule la suppression fait partir vos données.
- Facebook et Instagram se suppriment séparément, et la suppression prend effet après 30 jours sans connexion.
- Mastodon, Pixelfed et Mobilizon remplacent l'actualité, les photos et les événements.

Test final :

1. Mes proches connaissent mes nouvelles adresses.
2. Mes données sont exportées et sauvegardées sur deux supports.
3. Plus aucun site ne dépend de « Se connecter avec Facebook ».
4. Mes comptes Facebook et Instagram sont en cours de suppression, et les applications désinstallées.
5. Je ne me suis pas reconnecté pendant 30 jours. ✅

Références

- Siècle Digital – Comment supprimer un compte Facebook (24 mars 2026)
- Pixelfed – Site officiel
- Wikipédia – Mobilizon (reprise par Kaihuri, annuaire des instances)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA