Eigenflow

GUIDE · 13 NOVEMBRE 2026

Ce que Meta sait de toi

Les réglages pour le limiter en France, et la vidéo vérifiée phrase par phrase

PAR

Abyane Nabeebaccus

INSTAGRAM

@abyane_nb

ÉDITION

novembre 2026

Tu as commenté META, voici le guide.

Il te montre d'abord comment récupérer la copie de ce que Meta garde sur toi. Ensuite, comment en couper une partie depuis la France : l'activité que d'autres sites lui envoient, l'entraînement de son IA, les publicités ciblées, tes messages, tes lunettes Ray-Ban Meta et la reconnaissance faciale. Chaque réglage a son chemin, recopié des pages d'aide françaises, et le lien de la page. À la fin, toutes les phrases de la vidéo, une par une, avec ce qu'on a trouvé en les vérifiant.

Pages d'aide, communiqués et rapports relus le 13 novembre 2026. On n'a aucun lien avec Meta, ni avec les entreprises citées.

À savoir avant de lire

- Meta renomme peu à peu l'« Espace Comptes » en « Compte Meta ». Les pages du 13/11/2026 écrivent « Compte Meta » et préviennent que tu peux encore voir l'un ou l'autre nom. Dans ce guide : Compte Meta (ex-Espace Comptes).
- Les chemins sont recopiés des pages d'aide ; on ne les a pas suivis sur un compte. Si un intitulé ne colle pas, mets l'appli à jour ou ouvre accountscenter.facebook.com dans un navigateur, comme le conseillent ces pages.
- Aucun de ces réglages n'efface ce que Meta a déjà reçu. Tu peux exporter, dissocier, t'opposer pour la suite, ou payer pour ne plus voir de publicité.
- Tes publications publiques peuvent servir à entraîner l'IA de Meta si tu as 18 ans ou plus. La CNIL donne deux parades : le formulaire d'opposition, et passer tes publications en privé.
- Meta ne lit pas le contenu de tes messages WhatsApp et Messenger, chiffrés de bout en bout. Il sait avec qui tu parles et quand. Sur Instagram, le chiffrement de bout en bout n'existe plus depuis le 8 mai 2026.
- On n'est pas juristes. Si Meta ne respecte pas un de tes droits, la CNIL reçoit les plaintes (sur cnil.fr, rubrique « Saisir la CNIL »).

---

1. Voir ce que Meta a sur toi

Commence par là. L'export contient tes publications et tes messages, mais aussi ce que Meta consigne sur toi : recherches, historique de localisation, publicités, et l'activité que d'autres entreprises lui envoient.

Sur Facebook

> Paramètres et confidentialité > Paramètres > Compte Meta > Vos informations et autorisations > Exporter vos informations > Créer une exportation

Choisis le profil, puis « Exporter sur mon appareil ». Tu règles ensuite ce que tu veux, la période, le format et la qualité des photos et vidéos. Le format HTML s'ouvre comme une page web dans ton navigateur. Le JSON sert à importer tes données ailleurs. Clique sur « Démarrer l'exportation ».

Meta te prévient par e-mail et par notification quand le fichier est prêt. Tu as alors 4 jours pour le télécharger, dans « Téléchargements disponibles ». Si tu as plusieurs profils Facebook, les informations publicitaires ne sortent que dans l'export du profil principal, le premier créé. Page d'aide : Exporter une copie de vos informations Facebook.

Sur Instagram

Depuis instagram.com :

> Plus > Paramètres > Compte Meta > Vos informations et autorisations > Exporter vos informations > Créer une exportation

Même suite : le profil, « Exporter sur mon appareil », tes choix, puis « Commencer l'exportation ». La page prévient que l'e-mail avec le lien peut mettre jusqu'à 30 jours à arriver. Page d'aide : Consulter vos informations Instagram et en exporter une copie.

Quoi regarder dans le fichier

Trois dossiers en disent long, d'après la liste de la page Instagram : « Informations consignées » (dont ton historique de localisation et de recherche), « Applications et sites Web en dehors d'Instagram » (ce que d'autres entreprises ont envoyé sur toi) et « Informations sur les publicités ». L'export ne contient pas ce que d'autres ont publié sur toi, comme une photo où tu es identifié.

Le fichier contient tes messages et ta vie privée. Range-le comme un document sensible, et supprime-le quand tu as fini.

---

2. L'activité en dehors de Meta

Quand tu visites un site ou une appli qui utilise les outils de Meta (le pixel Meta, la connexion avec Facebook, Basic Display d'Instagram), l'entreprise peut envoyer ce que tu y fais à Meta : ouvrir l'appli, voir un article, l'ajouter au panier, acheter, faire un don. Le pixel était installé sur plus de 5,8 millions de sites en 2025, d'après BuiltWith, cité par les chercheurs de Localmess.

Meta s'en sert pour te montrer des publicités plus ciblées, te suggérer des groupes ou des articles Marketplace, et aider les entreprises à mesurer leurs pubs. La page assure que Meta ne vend tes informations à personne et interdit aux entreprises de lui envoyer tes données de santé, tes finances, ta date de naissance ou tes mots de passe.

Voir ce que les entreprises envoient

> Paramètres et confidentialité > Paramètres > Compte Meta > Vos informations et autorisations > Votre activité en dehors des technologies Meta

Sur Instagram, le même réglage s'ouvre depuis tes paramètres, par le Compte Meta. Si tu ne le trouves pas, la page propose un autre chemin, par les paramètres de Facebook : « Vos

informations Facebook » dans la colonne de gauche, puis « Voir » à côté de « Votre activité en dehors des technologies Meta ». Elle prévient aussi : « Selon votre région, cette fonctionnalité peut ne pas être disponible. » Page d'aide : Consulter votre activité en dehors des technologies Meta.

Effacer l'historique

Au même endroit, clique sur « Effacer l'activité passée », puis sur « Effacer », puis confirme avec « Effacer l'activité passée ». Page d'aide : Dissocier votre activité passée.

Couper pour la suite

Toujours au même endroit : « Gérer l'activité future », puis « Dissocier l'activité future », « Continuer » et « Dissocier l'activité future ». La dissociation prend effet sous 48 heures, et Meta peut se servir de ces données pour ses mesures publicitaires d'ici là. Couper l'activité future dissocie aussi tout l'historique.

Pour un seul site ou une seule appli : « Dissocier une activité spécifique », ton mot de passe, le site, « Continuer », « Confirmer ». Page d'aide : Gérer votre future activité en dehors des technologies Meta.

Ce que ça ne fait pas

- Tu ne vois qu'une partie. La page l'écrit : « Les informations qui apparaissent dans votre activité en dehors des technologies Meta ne représentent qu'une partie de ce que nous recevons. » Les détails, comme l'article ajouté au panier, n'apparaissent pas, ni ce qui arrive quand tu n'es pas connecté.
- Les pages parlent de dissocier, jamais de supprimer. Elles ne disent pas que les sites arrêtent d'envoyer leurs données à Meta.
- Tu verras autant de publicités, « probablement moins personnalisées ». Une marque peut toujours te cibler à partir de ses listes de clients, ou parce que tu as aimé sa page.
- Certains sites où tu te connectes avec Facebook peuvent te déconnecter.

L'annonce du 9 juin 2026

Le 9 juin 2026, Meta a annoncé la fin de « Votre activité en dehors des technologies Meta », le réglage qui permet de dissocier ces données, aux États-Unis et dans d'autres pays le mois suivant, puis ailleurs. Il reste un seul réglage, élargi, que l'annonce en anglais appelle « Activity from other businesses » : l'ancien « Informations des partenaires publicitaires sur votre activité ». Il décide si Meta utilise ces données pour choisir tes publicités et, nouveauté, ton fil et les réponses de son IA. Meta précise ne collecter aucune donnée de plus.

Le 13/11/2026, les pages d'aide françaises décrivent toujours l'ancien réglage. S'il a disparu chez toi, passe par celui-ci :

> Paramètres et confidentialité > Paramètres > Compte Meta > Préférences publicitaires > Gérer les informations > Informations des partenaires publicitaires sur votre activité > Examiner le paramètre

Il ne dissocie rien. Il dit seulement à Meta de ne pas utiliser ces données pour te montrer des pubs. Page d'aide : activité auprès d'autres entreprises.

3. Dire non à l'IA de Meta

Depuis le 27 mai 2025, dans l'Union européenne, Meta entraîne ses modèles d'IA avec deux sources tirées de Facebook et d'Instagram : les publications et commentaires publics des adultes, et ce que tu échanges avec ses fonctionnalités d'IA (CNIL, Meta). Meta écrit qu'il n'utilise pas tes messages privés avec tes amis ou ta famille, sauf si toi ou quelqu'un de la conversation les partagez avec ses IA. Les informations publiques des moins de 18 ans de l'UE ne servent pas, sauf leurs échanges avec l'IA.

En Europe, Meta s'appuie sur son « intérêt légitime ». C'est ce qui te donne un droit d'opposition, sans avoir à te justifier.

Où s'opposer

La page d'entrée : Comment Meta utilise les informations pour les modèles d'IA générative, section « Votre droit d'opposition ». Les formulaires (connexion demandée) :

- depuis ton compte Facebook : formulaire Facebook
- depuis ton compte Instagram : formulaire Instagram
- depuis ton Compte Meta : formulaire Compte Meta
- pour tes messages avec les IA de Meta dans WhatsApp : formulaire WhatsApp
- sans compte, ou pour des informations sur toi publiées par d'autres : formulaire informations de tiers

Meta t'envoie un e-mail de confirmation.

Ce que ça couvre

Tes informations publiques sur Facebook et Instagram, et tes échanges avec l'IA de Meta. L'opposition vaut pour le compte connecté et pour tous les comptes ajoutés au même Compte Meta. Si tes comptes ne sont pas reliés, ou dans le doute, la CNIL conseille de remplir le formulaire pour chacun.

Ce que ça ne couvre pas

- Le passé. La page de Meta : « Si vous soumettez une opposition après le lancement d'une session de formation, nous pouvons continuer à utiliser vos informations pour cette session de formation, mais nous ne les utiliserons pas pour les formations futures. »
- Ce que les autres publient sur toi. La CNIL le précise : ton opposition ne vaut que pour tes propres contenus. Pour le reste, il y a le formulaire « informations de tiers », ouvert aussi aux personnes sans compte.
- Ce qui est déjà public ailleurs sur Internet. Meta entraîne aussi ses modèles sur des informations du web et sur des contenus sous licence fournis par d'autres.

Le complément conseillé par la CNIL et par le régulateur irlandais : rendre tes publications non publiques. Les publications privées ne sont pas concernées par l'entraînement, d'après le régulateur irlandais. Ce qui a déjà servi reste dans les modèles entraînés.

Et tes conversations avec l'IA ?

Depuis le 16 décembre 2025, Meta se sert aussi de tes conversations avec ses IA pour choisir les publications et les publicités qu'il te montre (Meta, 1/10/2025). D'après TechCrunch, la règle s'applique partout sauf dans l'Union européenne, au Royaume-Uni et en Corée du Sud, et on ne peut pas s'y opposer là où elle s'applique. La page de Meta dit seulement « most regions ».

---

4. Les publicités : gratuit et moins ciblé, ou payant

Ces deux options n'existent qu'en Europe (et au Royaume-Uni pour l'abonnement). Tu peux garder Facebook et Instagram gratuits avec des publicités moins personnalisées, ou payer pour ne plus en voir.

Gratuit, avec des publicités moins personnalisées

> Photo de profil > Paramètres et confidentialité > Paramètres > Compte Meta > Préférences publicitaires > Gérer les informations > Expérience publicitaire

Choisis « publicités moins personnalisées », puis « Confirmer ». Meta n'utilise plus alors que tes clics et tes j'aime sur les publicités, ton âge, ton genre, ta localisation, ton appareil et ce que tu regardes pendant la session en cours. Il ne garde pas l'historique d'une session à l'autre : la page prend l'exemple de Bente, qui voit l'après-midi des pubs liées à ce qu'elle regarde l'après-midi, sans lien avec sa session du matin.

La contrepartie est écrite sur la page : « Votre navigation peut être interrompue par des pauses publicitaires. » Meta avait prévenu, le 12 novembre 2024, que certaines de ces publicités ne pourraient pas être passées avant quelques secondes. Si tu es créateur, ta capacité à faire de la publicité et à monétiser tes contenus est limitée. Page d'aide : publicités personnalisées ou moins personnalisées.

Payant, sans publicité

Les prix affichés le 13/11/2026 sur la page d'aide d'Instagram :

- sur Facebook.com ou Instagram.com : 5,99 € par mois pour un compte, plus 4 € par mois pour chaque compte supplémentaire du même Espace Comptes ;
- dans l'appli, par l'App Store ou Google Play : 7,99 € par mois pour un compte, plus 5 € par mois par compte supplémentaire.

La page n'écrit ni TTC ni HT. Elle prévient que le prix peut varier selon les « taxes et ordonnances locales ». Au départ, en novembre 2023, l'abonnement coûtait 9,99 € sur le web et 12,99 € dans l'appli.

L'abonnement couvre tes comptes Facebook, Instagram, Threads et WhatsApp rangés dans le même Espace Comptes, sur le web comme dans les applis. Pendant l'abonnement, tes informations ne servent pas à la publicité. Tu continues de voir les contenus de marque des comptes que tu suis. Il se renouvelle chaque mois : pour l'arrêter, annule au moins 24 heures avant le prochain paiement, dans les préférences publicitaires. Si tu as payé par Apple ou Google, il faut annuler avec le même identifiant.

Pourquoi ce choix existe : le 23 avril 2025, la Commission européenne a infligé 200 millions d'euros à Meta au titre du règlement sur les marchés numériques (DMA), parce que le choix « payer ou consentir » proposé de mars à novembre 2024 n'offrait pas d'option équivalente utilisant moins de données personnelles. Le 8 décembre 2025, la Commission a pris acte d'un nouvel engagement de Meta, à présenter aux utilisateurs en janvier 2026.

Les autres réglages publicitaires

Dans Préférences publicitaires, l'onglet « Gérer les publicités » permet de masquer un annonceur, ou de voir moins de pubs sur un sujet (alcool, parentalité, animaux, politique) avec « Voir moins ». Ces réglages changent les pubs que tu vois ; leur nombre reste le même. Page d'aide : Vos préférences publicitaires.

---

5. Tes messages

WhatsApp

Les messages, appels, photos, vidéos, vocaux et documents sont chiffrés de bout en bout par défaut depuis avril 2016. D'après WhatsApp, personne en dehors de la conversation, pas même WhatsApp, ne peut les lire ou les écouter.

Ce que WhatsApp recueille quand même, d'après sa politique de confidentialité pour l'Europe : l'heure, la fréquence et la durée de ton activité, ta dernière connexion, les heures auxquelles tu envoies et reçois messages et appels, ton adresse IP, ton appareil et ton opérateur. Ce sont les métadonnées.

Une exception : quand une entreprise passe par les services de Meta pour gérer ses discussions, WhatsApp ne considère plus ces échanges comme chiffrés de bout en bout, et l'affiche dans la discussion. L'entreprise peut ensuite se servir de ce que tu lui écris pour son marketing, y compris des pubs sur Meta.

Pour vérifier une discussion : ouvre-la, touche le nom du contact, puis l'option de chiffrement. Tu vois un code QR et un nombre à 60 chiffres, propres à cette conversation.

La sauvegarde, le point faible

Tes messages sont chiffrés de bout en bout pendant l'envoi. Ta sauvegarde dans Google Drive ou iCloud ne l'est que si tu l'actives. La politique de WhatsApp le dit : le service de sauvegarde reçoit ce que tu lui confies, tes messages compris. Sur Android :

> Paramètres > Discussions > Sauvegarde des discussions > Sauvegarde chiffrée de bout en bout

Tu la protèges par une clé d'accès, un mot de passe ou une clé de 64 chiffres. Si tu les perds, WhatsApp ne peut ni restaurer ni réinitialiser ta sauvegarde. Page d'aide (version Android, on n'a pas relu celle de l'iPhone) : sauvegarde chiffrée de bout en bout.

Messenger

Messenger chiffre de bout en bout les messages et appels personnels par défaut depuis le déploiement annoncé le 6 décembre 2023 : « nobody, including Meta, can see what's sent or said, unless you choose to report a message to us » (Meta). Si tu signales un message, Meta le voit.

Instagram

« Les messages chiffrés de bout en bout sur Instagram ne sont plus pris en charge à compter du 8 mai 2026. » (Instagram). Le chiffrement n'y a jamais été activé par défaut : c'était une option, peu utilisée selon Meta (Help Net Security). Pour une conversation privée, Meta renvoie lui-même vers WhatsApp.

---

6. Les lunettes Ray-Ban Meta

Les réglages sont dans l'appli Meta AI, sur ton téléphone.

Ce qui part chez Meta

- Les photos et vidéos restent sur les lunettes jusqu'à ce que tu les importes, puis dans la galerie de ton téléphone. D'après la politique de confidentialité supplémentaire (en vigueur le 12/10/2026), Meta les recueille dans trois cas : traitement dans le cloud activé, question posée à Meta AI sur ce que tu vois, ou publication sur un service de Meta comme Facebook ou Instagram.
- Ta voix : ce que tu dis à Meta AI ou en commande vocale est enregistré et transcrit pour répondre, activations par erreur et bruit de fond compris.
- Les « données essentielles » (batterie, Bluetooth, plantages, moments et fréquence d'utilisation) partent d'office. Les « données supplémentaires » sur ton usage, seulement si tu l'acceptes.
- La lumière blanche à l'avant clignote pendant chaque photo ou vidéo. Elle n'a pas d'interrupteur, et depuis la deuxième génération la caméra se coupe si on la masque (Meta, juillet 2026).

L'historique vocal

> Appli Meta AI > Lunettes (en haut à droite) > Paramètres de l'appareil > tes lunettes > Confidentialité des lunettes > Historique d'activité vocale

Tu y vois tes interactions vocales et tu peux les supprimer. L'outil « Télécharger vos informations » sort les transcriptions, les enregistrements et les données liées. Page d'aide : historique d'activité vocale.

Le stockage de ta voix : France et États-Unis

En France, la notice vocale (en vigueur depuis le 22 juillet 2025) te laisse le choix : « Même si le stockage des enregistrements vocaux est désactivé, vous pouvez toujours utiliser le service Meta AI. »

- Stockage activé : tes enregistrements sont gardés un an au plus pour améliorer les produits de Meta, et des personnes formées peuvent les écouter, avec le ton de la voix modifié. Les activations par erreur repérées sont effacées sous 90 jours.
- Stockage désactivé : les enregistrements sont supprimés juste après leur traitement, et ne sont ni écoutés ni réutilisés. Ceux d'avant restent jusqu'à un an, sauf si tu les supprimes.

La notice écrit : « Vous pouvez à tout moment désactiver le stockage vocal dans les paramètres. » Elle ne donne pas le chemin, et on ne l'a pas vu à l'écran.

Aux États-Unis, la version anglaise de la même notice, lue le 13/11/2026, écrit que transcriptions et enregistrements sont stockés par défaut. Le choix n'y figure plus que pour les Ray-Ban Stories, l'ancienne génération. En avril 2025, d'après TechCrunch, Meta a écrit aux propriétaires de Ray-Ban Meta : plus de refus possible, il faut supprimer chaque enregistrement à la main. La notice française, datée de juillet 2025, garde le choix.

Les photos dans le cloud

> Appli Meta AI > Lunettes > Paramètres de l'appareil > tes lunettes > Lunettes et confidentialité > Contenus multimédias dans le cloud

Le cloud sert par exemple à envoyer une photo à la voix (« Hey Meta, envoie une photo »). Les fichiers y restent 30 jours, puis sont supprimés. La page écrit ici « Lunettes et confidentialité », ailleurs « Confidentialité des lunettes » : vérifie l'intitulé dans ton appli. Page d'aide : contenus multimédias dans le cloud.

Les données supplémentaires

> Appli Meta AI > Lunettes > Paramètres de l'appareil > tes lunettes > Confidentialité des lunettes

Tu peux y refuser le partage des données supplémentaires, qui servent à Meta à développer de nouveaux produits. Ton choix vaut pour tous les appareils associés à l'appli. Il ne concerne pas tes photos et vidéos. Page d'aide : contrôler les informations que vous partagez avec Meta.

---

7. La reconnaissance faciale

L'ancien système n'existe plus

Le 2 novembre 2021, Meta a annoncé l'arrêt de la reconnaissance faciale de Facebook : plus d'identification automatique dans les photos, et suppression des modèles faciaux de plus d'un milliard de personnes (Meta).

Le selfie vidéo

Meta peut te demander un selfie vidéo s'il soupçonne qu'on a pris ton compte, s'il doit vérifier que tu en es le titulaire, ou si tu demandes le badge Facebook Verified. En Europe, Meta a annoncé la récupération de compte par selfie vidéo en mars 2025 (Meta).

D'après Meta, un système automatique tire de ton selfie une « incorporation », une valeur numérique qui décrit ton visage, et la compare à celles de tes photos de profil Facebook et

Instagram, anciennes photos de profil Facebook comprises. Les incorporations sont supprimées dès la comparaison faite, qu'elle aboutisse ou non. Ton accord est demandé à chaque fois. Si tu refuses, ton selfie passe en examen manuel, ou on te demande une autre preuve.

Facebook Verified, lancé le 24 juillet 2026, est un badge gratuit qui signale une vraie personne derrière un profil. Il marche avec le même selfie vidéo. Meta le déploie par étapes, en commençant par certains pays (« select markets », Meta). On n'a pas trouvé de confirmation qu'il est déjà ouvert en France. L'abonnement payant Meta Verified, lui, peut demander une pièce d'identité.

Les personnalités publiques

Contre les fausses publicités qui utilisent le visage d'une célébrité, Meta compare les photos de profil des personnalités publiques aux images des pubs suspectes. Les incorporations sont refaites tous les 12 mois. Pour couper :

> Compte Meta > Vos informations et autorisations > Technologie de reconnaissance faciale

Le choix vaut pour tous les comptes Facebook et Instagram du même Compte Meta. Page d'aide : reconnaissance faciale contre les arnaques.

---

8. La vidéo, phrase par phrase

On a vérifié chaque phrase le 13 novembre 2026, sur la source la plus directe trouvée. Chaque phrase de la voix est en italique, suivie de son verdict. Trois verdicts possibles. Juste : la phrase se dit telle quelle. À nuancer : vraie sur le fond, avec un détail qui change la lecture. Retouchée : la phrase a été corrigée avant l'enregistrement de la voix pour rester vraie, et voici le fait exact.

Meta en retard

Imagine que tu es Mark Zuckerberg. Mais tu perds la course à l'IA. En 2025, Google, OpenAI et Anthropic ont des kilomètres d'avance.

Retouchée, la date compte. En avril 2025, la version publique de Llama 4 Maverick se classait sous GPT-4o, Claude 3.5 Sonnet et Gemini 1.5 Pro sur LMArena, après que Meta y eut placé une version expérimentale non publiée pour obtenir un meilleur score (TechCrunch, 11/04/2025). En 2026, Meta a rattrapé une partie du retard avec Muse Spark (8 avril), premier grand modèle de Meta Superintelligence Labs, puis Muse Wonder (12 octobre). Le 13/11/2026, sur l'Intelligence Index v5 d'Artificial Analysis, son meilleur modèle, Muse Wonder Full, obtient 50,1 : c'est le dixième modèle du classement, contre 64,6 pour Claude Fable 5.2 (Anthropic), 60,0 pour Gemini 4 Carbon (Google) et 56,9 pour GPT-6 Astra (OpenAI). Sur le classement texte d'Arena, établi à partir de plus de 9 millions de votes, Muse Wonder apparaissait 3e le 11/11/2026, derrière deux Gemini 4. Cette page bloque les robots : on l'a lue par un outil, sans pouvoir la vérifier en texte brut.

Mais ils ne connaissent ni ta vraie force, ni ton plan.

Le ton du récit, rien à vérifier.

Chaque jour, plus de trois milliards et demi de personnes ouvrent tes applis. Plus de quatre humains sur dix.

Juste. 3,64 milliards de personnes actives chaque jour en septembre 2026 (résultats du troisième trimestre, 21/10/2026), sur 8,30 milliards d'humains (estimation de l'ONU pour 2026, reprise par Worldometer) : 43,9 %.

Ce que Meta achète

Tu achètes les meilleurs. D'abord, tu mets quatorze milliards de dollars dans Scale AI, surtout pour faire venir son fondateur, Alexandr Wang.

Retouchée. Le 12/06/2025, Meta a mis 14,3 milliards de dollars dans Scale AI pour 49 % du capital, sans droit de vote (CNBC). Son rapport trimestriel à la SEC inscrit 13,79 milliards en participation (10-Q). C'est donc un investissement, en plus d'un recrutement : Wang a rejoint Meta, et le 12/11/2026 il dirige toujours son IA et Meta Superintelligence Labs (TechCrunch).

Puis tu mets plus de deux milliards pour racheter Manus, une start-up d'agents IA. Et la Chine te force à annuler.

Retouchée. Rachat annoncé le 30/12/2025, sans montant officiel ; le Wall Street Journal parlait de plus de 2 milliards (CNBC). Le 27/04/2026, la Commission nationale chinoise du développement et de la réforme l'a interdit et a exigé l'annulation (TechCrunch). Début septembre 2026, Manus a repris ses activités en indépendante ; Tencent, ZhenFund et HSG ont racheté les parts de Meta pour 2 milliards de dollars (Caixin, 2/09/2026).

Puis tu voles les meilleurs chercheurs d'OpenAI, de Google et d'Apple, avec des offres qui montent à plus de deux cents millions.

Retouchée : ces montants sont des cas rapportés par la presse. Sam Altman a parlé de primes d'arrivée allant jusqu'à 100 millions de dollars pour des employés d'OpenAI (CNBC, 18/06/2025). Selon Bloomberg, Ruoming Pang, qui dirigeait les modèles de base d'Apple, s'est vu offrir plus de 200 millions sur plusieurs années, sous conditions (MacRumors, 10/07/2025). Le mémo du 30/06/2025 liste des recrues venues d'OpenAI, de Google DeepMind et d'Anthropic. Le 22/10/2025, Meta supprimait environ 600 postes dans son IA (CNBC).

Tu appelles ça Meta Superintelligence Labs.

Juste. Nom annoncé dans un mémo de Zuckerberg le 30/06/2025 (CNBC).

Ce que Meta construit

Alors tu construis Prometheus, un datacenter d'un gigawatt entier, dans l'Ohio.

À nuancer sur le mot. Meta parle d'un « gigawatt-scale supercluster », à New Albany (Ohio) : des centaines de milliers de GPU répartis dans plusieurs bâtiments reliés entre eux, dont des structures à montage rapide. La première phase est terminée et a servi à entraîner les modèles Muse ; l'objectif est d'environ un million de GPU (Meta Engineering, 19/10/2026). Meta ne publie pas sa puissance réelle.

Mais un seul ne suffit pas. Alors tu en construis un autre en Louisiane, qui s'appelle Hyperion.

Juste. Hyperion, à Richland Parish, est détenu à 80 % par des fonds de Blue Owl et à 20 % par Meta, pour environ 27 milliards de dollars au départ (CNBC, 21/10/2025). En juillet 2026, Meta l'annonçait à 5 GW et à plus de 50 milliards (CNBC).

Et pour ne plus dépendre que de Nvidia, tu conçois aussi tes propres puces IA, les MTIA.

Retouchée : Meta achète toujours chez Nvidia. Les puces MTIA existent depuis 2023 ; la MTIA 300, déployée début 2026, entraîne les modèles de classement et de recommandation, et trois autres doivent suivre, une tous les six mois environ (CNBC, 11/03/2026). En février 2026, Meta a signé pour des millions de GPU Nvidia Blackwell et Rubin (Nvidia, 17/02/2026) et pour jusqu'à 6 GW de GPU AMD (AMD, 24/02/2026). Prometheus tourne sur des Nvidia GB200 et GB300.

Alors tu signes pour jusqu'à six virgule six gigawatts de nucléaire.

Retouchée sur le verbe. Le 9/01/2026, Meta a annoncé des accords avec Vistra, TerraPower et Oklo pour jusqu'à 6,6 GW d'énergie nucléaire, existante et nouvelle, d'ici 2035 (Meta). Ce sont des contrats d'achat d'électricité et des financements : 20 ans avec trois centrales existantes de Vistra (plus de 2 600 MW, plus 433 MW d'augmentation de puissance), deux réacteurs TerraPower de 690 MW au total dès 2032 et des droits sur six autres d'ici 2035, jusqu'à 1,2 GW chez Oklo au plus tôt en 2030. Meta ne possède pas ces centrales, et une bonne partie n'est pas construite. À part : 1 121 MW de la centrale de Clinton, chez Constellation, à partir de 2027.

Ce que Meta sait de nous

Puis ton IA réclame des données d'entraînement. Tu as Facebook, Instagram, et tous leurs posts publics.

Retouchée. En Europe, l'IA de Meta s'entraîne sur les publications et commentaires publics des adultes et sur les échanges avec ses IA, depuis le 27/05/2025. Elle laisse de côté les messages privés, les mineurs et les personnes qui se sont opposées (partie 3). Le verbe compte : ce que tu publies reste à toi, et Meta l'utilise sous licence, selon ses conditions d'utilisation, qu'on n'a pas relues pour ce guide.

Et Elon Musk t'agace, alors tu clones Twitter, et tu l'appelles Threads.

À nuancer. Threads, application de messages courts concurrente de Twitter, est sortie le 5/07/2023 ; deux semaines plus tôt, Musk et Zuckerberg se lançaient le défi d'un combat en cage (CNBC, 22/06/2023). « T'agace » est une image : aucun document ne donne ce motif. Le 21/10/2026, Zuckerberg a dit que Threads avait dépassé X en utilisateurs mensuels (transcription de l'appel aux investisseurs par The Motley Fool).

Tu connais leur nom et leur visage, où ils travaillent, leur anniversaire, où ils étaient l'été dernier, ce qu'ils ont posté en story ce matin, à qui ils écrivent, chaque chose qu'ils ont aimée. Tu sais ce qu'ils achètent et vendent sur Marketplace, quels groupes ils rejoignent, qui sont leurs amis proches, quand ils parlent à leurs collègues, à quelle heure ils écrivent à leur famille, avec qui ils parlent à deux heures du matin.

Juste. La politique de confidentialité de Meta liste ce que tu aimes et publies, tes groupes, tes amis et ceux avec qui tu échanges le plus, ta position approximative même avec la localisation coupée (par l'adresse IP), et les métadonnées de tes messages, comme la date et l'heure d'envoi. Sur WhatsApp et Messenger, le contenu reste chiffré : Meta sait à qui tu écris et quand, sans lire le texte.

Et sur Instagram, depuis mai, leurs messages ne peuvent même plus être chiffrés de bout en bout.

Retouchée, juste. Le chiffrement de bout en bout n'était qu'une option sur Instagram, supprimée le 8/05/2026 (partie 5).

Et même quand ils quittent tes applis, ils ne partent pas vraiment. Un code, posé sur des millions de sites, suit leur activité sur internet et leurs achats en ligne.

Juste. C'est le pixel Meta, présent sur plus de 5,8 millions de sites d'après BuiltWith (partie 2). En juin 2025, des chercheurs d'IMDEA Networks, de l'université Radboud et de la KU Leuven ont montré que les applis Facebook et Instagram pour Android écoutaient en arrière-plan des ports du téléphone pour relier la navigation web au compte. Meta a mis la fonction en pause le 3 juin 2025 (The Register, Localmess).

Tu fais même tourner un service de rencontres, qui propose les gens les uns aux autres.

Juste. Facebook Dating est sorti aux États-Unis le 5/09/2019 et en Europe le 21/10/2020. La France figure toujours dans la liste des pays le 13/11/2026 (Facebook). Un assistant IA de rencontre suggère des profils depuis septembre 2025.

Et maintenant, pour le badge vérifié de Facebook, ils t'envoient un selfie vidéo de leur visage.

Retouchée, juste. Facebook Verified, lancé le 24/07/2026, se fait par un court selfie vidéo comparé aux photos de profil (partie 7). Meta écrit qu'il supprime les données faciales tirées du selfie après la comparaison. Le badge arrive pays par pays : sa présence en France n'est pas confirmée.

Et le plus fou ? Ils t'ont donné toute leur vie. De leur plein gré. Tu connais leur vie mieux qu'eux.

À nuancer. Une partie de ce que Meta sait arrive sans que tu fasses rien : l'activité que les sites envoient par le pixel, les carnets d'adresses que d'autres importent, les photos où tu apparais. Meta écrit qu'il peut traiter des informations sur toi même si tu n'as pas de compte. « Mieux qu'eux » est une image.

Le monde réel

Puis tu ouvres ton IA à l'armée américaine, avec Palantir.

Retouchée. Le 4/11/2024, Meta a ouvert ses modèles Llama aux agences américaines, y compris de défense et de sécurité nationale, avec quatorze partenaires dont Palantir, Anduril, Lockheed Martin et Scale AI (Meta). Le 29/05/2025, Meta et Anduril ont annoncé des casques et lunettes de réalité mixte pour les soldats américains (Anduril). Le 13/06/2025, le directeur technique de Meta, Andrew Bosworth, est devenu lieutenant-colonel de réserve de l'armée de terre, avec celui de Palantir (US Army).

Et sur réquisition, tu peux donner à la police le nom, l'adresse IP et la dernière connexion d'un compte WhatsApp. Mais pas ses messages.

Juste. Sur demande légale valable, WhatsApp peut remettre, s'il les a, le nom, la date d'inscription, la date de dernière connexion, l'adresse IP et l'adresse e-mail ; avec un mandat, la photo de profil, le texte « à propos », les groupes et le carnet d'adresses (WhatsApp, page pour les forces de l'ordre). Le contenu, jamais : « WhatsApp cannot and does not produce the content of its user's messages in response to government requests » (WhatsApp). WhatsApp ne garde

pas les messages une fois livrés, et efface au bout de 30 jours ceux qui n'ont pas pu l'être. Aux États-Unis, sur une ordonnance précise, il peut en revanche commencer à noter, pour un compte, qui écrit à qui, quand et depuis quelle adresse IP. En pratique : une photo de ta carte d'identité envoyée dans une discussion reste illisible pour WhatsApp. Les copies existent sur ton téléphone, sur celui de la personne qui l'a reçue, et dans vos sauvegardes si elles ne sont pas chiffrées. Le risque, c'est la copie qui reste chez l'autre.

Mince, toujours pas assez ? Ton Quest Pro suivait déjà les yeux et les expressions du visage.

À nuancer. Le Quest Pro, sorti en octobre 2022 à 1 499 $, avait bien des capteurs tournés vers les yeux et le visage (Meta). Les deux fonctions étaient au choix, et d'après l'aide de Meta, les images du visage ne quittent jamais le casque. Meta traite des estimations chiffrées du regard et des expressions, plus quelques données sur la qualité du suivi (politique de confidentialité supplémentaire). Sa vente s'est arrêtée fin 2024 (Meta).

Maintenant, il te faut des données du monde réel. Alors tu t'associes à Ray-Ban, et tu fais des lunettes qui captent le monde réel, avec une caméra sur la monture.

Juste. Les Ray-Ban Meta, faites avec EssilorLuxottica, propriétaire de Ray-Ban, sont sorties en septembre 2023, avec une caméra dans la monture et sans écran. Le modèle à écran, Meta Ray-Ban Display, est vendu 899 € en France sur la boutique de Meta le 13/11/2026.

L'an dernier, vous en avez vendu plus de sept millions. Maintenant, chaque j'aime, chaque discussion, chaque pas, chaque regard, devient encore plus de données.

Le chiffre est juste : EssilorLuxottica a vendu plus de 7 millions de lunettes avec IA en 2025, Ray-Ban Meta et Oakley Meta ensemble (EssilorLuxottica, résultats 2025). La suite est à nuancer. Les Ray-Ban Meta ne suivent pas le regard. Elles filment quand tu prends une photo ou une vidéo, ou quand tu demandes quelque chose à Meta AI, et ces images n'arrivent chez Meta que dans les trois cas de la partie 6. Tes pas ne remontent que si tu autorises la localisation de ton téléphone.

Le plan

Des données que tu collectes depuis deux mille quatre, bien avant que ChatGPT existe. Alors tu peux créer une IA hyper personnalisée.

Juste. Facebook est né le 4 février 2004, ChatGPT le 30 novembre 2022. Le 30/07/2025, Zuckerberg a donné à Meta l'objectif d'une « personal superintelligence », et décrit des lunettes qui voient ce que nous voyons et entendent ce que nous entendons (Meta). Le 9/06/2026, Meta a annoncé qu'il utiliserait les données envoyées par d'autres entreprises pour personnaliser aussi le fil et les réponses de son IA, aux États-Unis d'abord (partie 2).

Google sait ce que tu cherches. OpenAI sait ce que tu demandes. Mais Meta sait qui tu es.

Une formule, sans chiffre à vérifier.

Et c'est déjà sur ton visage. C'est pour ça que ça s'appelle Facebook. Maintenant, tu as gagné.

Un jeu de mots pour finir. Le nom date de 2004, et Facebook a arrêté sa reconnaissance faciale automatique en 2021. « Tu as gagné » clôt le récit : au 13/11/2026, Meta reste derrière Anthropic, Google et OpenAI chez Artificial Analysis.

9. La méthode

Guide écrit le 13 novembre 2026. Les pages citées ont été copiées en texte le même jour, entre 20 h 57 et 21 h 20 (heure de Paris) : environ 130 fichiers, chacun avec son adresse. On a préféré les sources premières : pages d'aide françaises de Facebook, d'Instagram, de WhatsApp et des lunettes Meta, Newsroom et blog d'ingénierie de Meta, rapport à la SEC, communiqués de résultats, communiqués de Scale AI, Nvidia, AMD, Vistra, Anduril et EssilorLuxottica, pages de la CNIL, du régulateur irlandais et de la Commission européenne. La presse (CNBC, TechCrunch, Bloomberg via MacRumors, Caixin, The Register, Help Net Security) sert pour ce que les entreprises ne publient pas.

Les chemins des réglages sont ceux des pages d'aide en français. On ne les a pas suivis sur un compte : les intitulés peuvent varier d'une version d'appli à l'autre.

Ce qu'on n'a pas pu vérifier :

- le rang de Muse Wonder sur Arena, dont la page bloque les robots : lu le 13/11/2026 par un outil, sans copie en texte brut. Même méthode pour la page de l'armée américaine et la notice vocale américaine des lunettes ;
- la disponibilité de Facebook Verified en France ;
- le maintien en France, après l'annonce du 9 juin 2026, du réglage « Votre activité en dehors des technologies Meta » ;
- l'exclusion de l'Union européenne pour les pubs tirées des conversations avec l'IA : seul TechCrunch l'écrit ;
- le chemin du stockage des enregistrements vocaux dans l'appli Meta AI, et le chemin de la sauvegarde chiffrée de WhatsApp sur iPhone ;
- la date exacte du retour de Manus à l'indépendance (article de Caixin du 2/09/2026, en partie payant) ;
- la mise en place du nouveau choix publicitaire promis à la Commission pour janvier 2026 ;
- la puissance réelle de Prometheus, que Meta ne publie pas ;
- Threads devant X : transcription de The Motley Fool, la transcription officielle n'était pas encore en ligne ;
- la licence que Meta obtient sur tes publications : conditions d'utilisation non relues pour ce guide.