

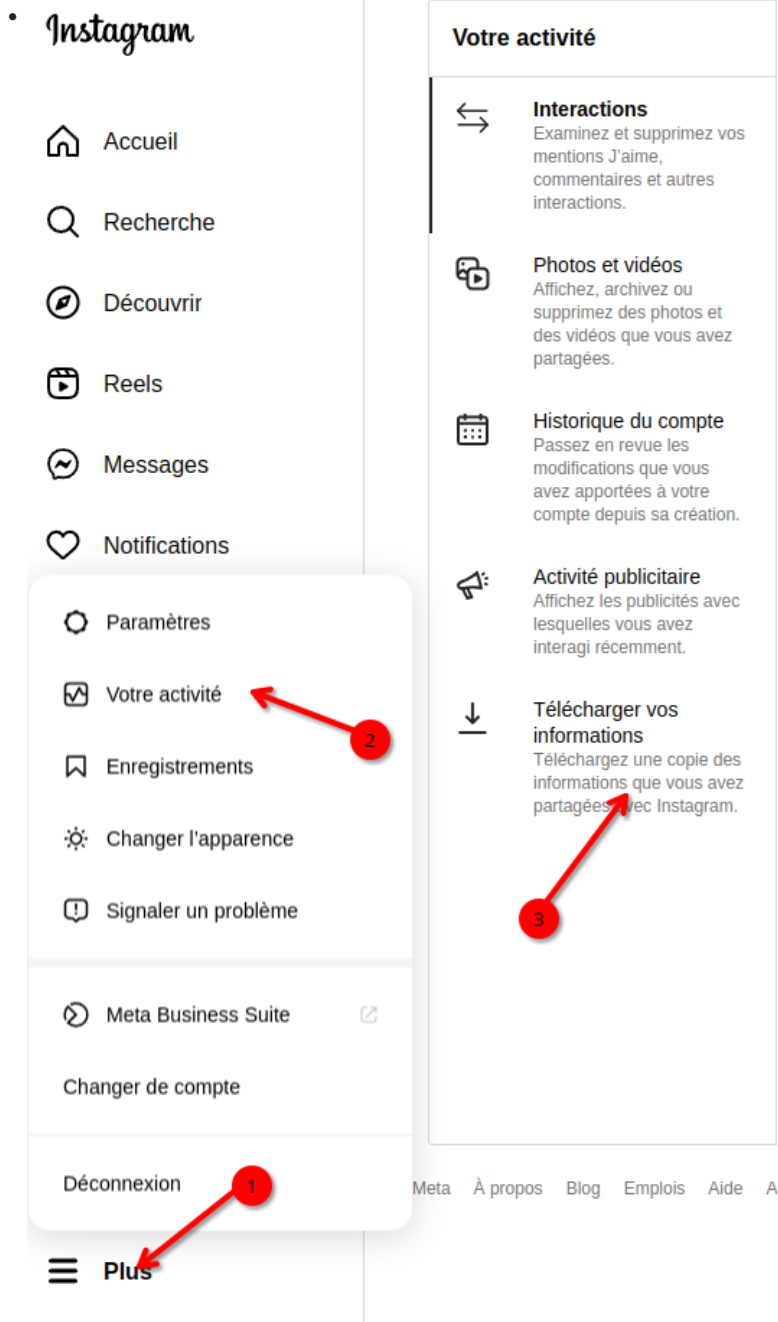
Je vais te montrer comment obtenir les données de Facebook et d'Instagram.

L'interface change souvent, alors il est possible que les captures ne soient plus à jour.

Commence par te connecter sur ton compte Instagram, puis ouvre cette page: [https://accountscenter.instagram.com/info\\_and\\_permissions/dyi/](https://accountscenter.instagram.com/info_and_permissions/dyi/)

Tu peux aussi y accéder comme suit:

- Depuis les paramètres de ton compte, clique sur **Plus - Votre activité - Télécharger vos informations**



- Ensuite, sous Télécharger vos informations dans l'Espace Comptes, clique sur Continuer.

Une nouvelle page va s'ouvrir avec une fenêtre modale

## Télécharger vos informations

Vous pouvez demander une copie de vos informations à tout moment.

Lorsque votre fichier sera prêt, vous aurez 4 jours pour télécharger vos informations à partir de cette page. Le téléchargement de vos fichiers est un processus protégé par mot de passe auquel vous seul(e) avez accès.

Demander un téléchargement

Voir les demandes de fichiers antérieures



Votre téléchargement n'inclura pas d'informations partagées par d'autres personnes, comme des photos dans lesquelles votre profil est identifié. [En savoir plus](#)

- Tu peux ici choisir tous tes comptes.
- Pour les comptes Facebook, tu devras te connecter depuis Facebook pour accéder aux fichiers de sauvegardes, mais tu peux les démarrer ici. Tu ne pourras juste pas les télécharger ici.

## Sélectionner des comptes et des profils

Choisissez les comptes et profils à inclure dans votre téléchargement. Chaque compte ou profil peut avoir un seul téléchargement en attente à la fois.

Vos comptes et profils

[Tout effacer](#)



Francois Pelletier



Facebook



francois\_jevalideca



Instagram



Je valide ça, service-conseil

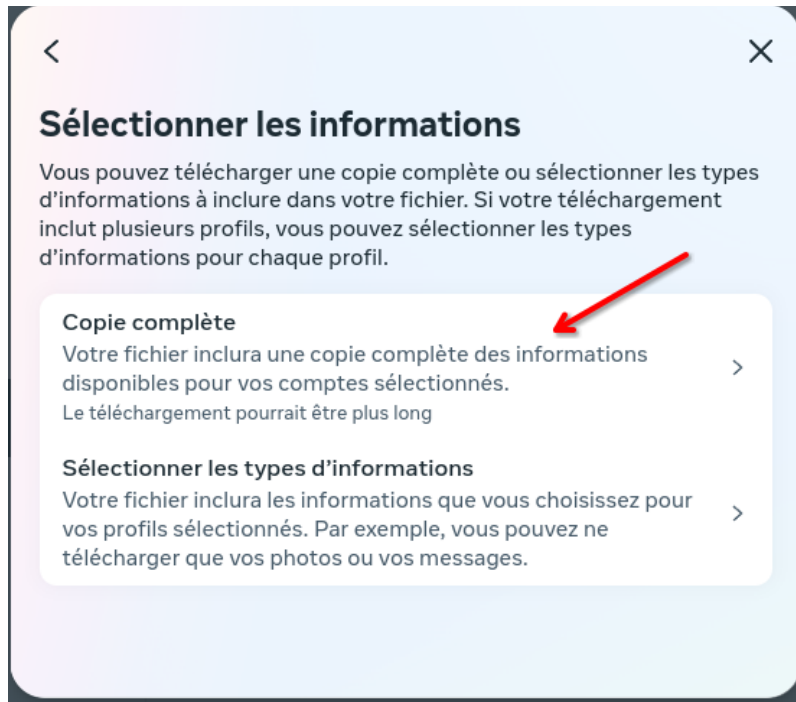


Facebook



Suivant

- Sélectionne ensuite le contenu que tu souhaites. Tu peux choisir de télécharger seulement le texte ou tout ton contenu.
- Je te conseille la **Copie complète** comme on fait une sauvegarde



- Ensuite, sélectionne le format JSON
- Tu peux aussi choisir la qualité élevée de fichiers, et une période la plus longue possible depuis ta dernière sauvegarde (ou le début de ton compte si c'est la première fois)
- Tu vas recevoir un courriel avec un lien cliquable dans environ 24 à 48 heures.
- Tu peux télécharger une archive Zip de tes données Instagram avec ce lien: [https://accountscenter.instagram.com/info\\_and\\_permissions/dyi/](https://accountscenter.instagram.com/info_and_permissions/dyi/)
- Fais la même chose pour Facebook, mais en partant de cet URL: [https://accountscenter.facebook.com/info\\_and\\_permissions/dyi/](https://accountscenter.facebook.com/info_and_permissions/dyi/)
- Si jamais tu as de la difficulté à obtenir les fichiers avec ton navigateur, essaie de te connecter depuis une session privée. Les cookies de Instagram et de Facebook ont tendance à s'entremêler. (oui, je sais, c'est merdique leur truc)