Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *Remplacer pas à pas les services de Google, Microsoft, Zoom, Slack, Dropbox et autres par des alternatives libres ou souveraines, sans pression ni exigence de perfection.*

- ***Public visé :*** *Débutant à Intermédiaire*
- ***Temps estimé :*** *1 à 4 semaines (selon votre rythme)*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile ; ★★★☆☆ pour certaines alternatives)*
- ***Prérequis :*** *aucun*
- ***Fiches associées :*** *N°1 (bureautique), N°7 (stockage et documents), N°8 (formulaires), N°10 (messagerie), N°11 (navigateur)*

1. Pourquoi renoncer aux services big tech ? (Le problème et le sens)

Le problème concret

Service	Problème principal
Google (Drive, Meet, Calendar, Docs, Forms, Gmail)	Vos documents, rendez-vous, formulaires et e-mails sont hébergés par une entreprise dont le modèle repose sur la publicité ciblée.
Microsoft (Teams, SharePoint, 365, OneDrive)	Données professionnelles et personnelles centralisées chez Microsoft, verrouillage dans l'écosystème, abonnements coûteux.
Zoom	Chiffrement de bout en bout longtemps absent (proposé en option seulement depuis 2020), collecte de métadonnées, entreprise américaine (Cloud Act).
Slack	Conversations professionnelles stockées sur des serveurs américains, sans chiffrement de bout en bout.
Dropbox	Fuite massive d'identifiants (piratage de 2012, révélé en 2016), pas de chiffrement côté client par défaut.
AWS (Amazon Web Services)	Héberge une grande partie d'Internet : difficile à éviter complètement, mais vous pouvez choisir des services qui n'y ont pas recours.

L'argument moral (pourquoi c'est important)

Ces entreprises ne sont pas « méchantes » par nature. Elles sont **structurellement incitées** à collecter le maximum de données, parce que leur modèle économique repose largement sur **l'attention et le profilage**.

Quand un service est gratuit, vous n'êtes souvent pas le client : **vous êtes le produit**. Et les offres payantes collectent elles aussi des données d'usage.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Ce n'est pas une fatalité. Chaque petit renoncement est une victoire. Vous n'avez pas besoin de tout remplacer du jour au lendemain.

Contre l'éloge de l'apathie

On entend souvent :

- **« De toute façon, ils ont déjà toutes mes données. »**
- **« Je suis trop petit pour qu'on s'intéresse à moi. »**
- **« C'est trop compliqué, je n'y arriverai jamais. »**

C'est faux. Ces arguments sont une forme d'apathie qui arrange les big tech. Chaque personne qui quitte leurs services :

- **Retire une source de revenus** (même petite) à ces entreprises
- **Réduit leur base d'utilisateurs** (ce qui compte pour les annonceurs)
- **Normalise l'idée** que quitter les big tech est possible (effet d'entraînement)
- **Reprend le contrôle** de ses propres données, même partiellement

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous avez juste besoin de commencer.

2. Les solutions : par service (avec renvoi vers les fiches détaillées)

Service big tech à remplacer	Alternative libre / souveraine	Fiche
Google Drive →	CryptPad, Nextcloud, pCloud, Seafile, Syncthing	Fiche N°7
Google Docs / Sheets / Slides →	CryptPad, LibreOffice (hors ligne)	Fiche N°7
Google Forms →	CryptPad Formulaires, Framadate (sondages de dates)	Fiche N°8
Google Calendar →	Proton Calendar, Infomaniak Calendar, Nextcloud Calendar, mailbox.org	ci-dessous
Google Meet →	Jitsi Meet, Infomaniak kMeet, Brave Talk	ci-dessous
Gmail →	Proton Mail, Tuta Mail, mailbox.org, Posteo	Fiche N°10
Microsoft 365 / Office →	LibreOffice (hors ligne) ou OnlyOffice	Fiche N°1
Microsoft Teams →	Jitsi Meet + Nextcloud Talk, Mattermost, Infomaniak kChat	ci-dessous
Microsoft OneDrive →	Nextcloud, Seafile, Syncthing	Fiche N°7
SharePoint →	Nextcloud (partage de dossiers)	Fiche N°7
Zoom →	Jitsi Meet, Infomaniak kMeet, Brave Talk	ci-dessous

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Service big tech à remplacer	Alternative libre / souveraine	Fiche
Slack →	Mattermost, Rocket.Chat, Element (Matrix)	ci-dessous
Dropbox →	Nextcloud, Seafile, Syncthing, pCloud	Fiche N°7
WeTransfer →	SwissTransfer	ci-dessous
AWS (hébergement) →	Hébergeurs européens (OVHcloud, Infomaniak), auto-hébergement	(hors périmètre)

3. Les alternatives complètes « tout-en-un » (souveraines)

Si vous voulez **remplacer plusieurs services en une seule inscription**, voici les meilleures options :

Solution	Pays	Services inclus	Offre gratuite	Niveau
Infomaniak my kSuite	🇨🇭 Suisse	kDrive (15 Go), Mail (20 Go, adresse @ik.me), Calendar, kMeet, SwissTransfer	✅ Gratuit à vie	Débutant
Proton Unlimited	🇨🇭 Suisse	Mail, Calendar, Drive (500 Go partagés), VPN, Pass, Wallet	❌ 12,99 €/mois (9,99 €/mois sur un an) ; offre Proton Free séparée	Débutant
Framasoft	🇫🇷 France	Framadate (sondages) ; Frama.space (Nextcloud, jusqu'à 40 Go) réservé aux petites associations et collectifs	✅ Gratuit (financé par les dons)	Débutant

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Solution	Pays	Services inclus	Offre gratuite	Niveau
mailbox.org	🇩🇪 Allemagne	Light : mail 2 Go + agenda. Standard : mail 20 Go, Drive 10 Go, agenda, bureautique en ligne	❌ Light 1 €/mois, Standard 3 €/mois (paiement annuel)	Intermédiaire

Notre recommandation « tout-en-un » : Infomaniak my kSuite (gratuit, suisse, 15 Go de kDrive et 20 Go de mail). C'est le meilleur rapport simplicité / souveraineté pour un débutant.

4. Comment faire ? (Le pas à pas – par nouvel outil)

4.1 Pour la visioconférence (remplacer Zoom, Teams, Meet)

Solution recommandée : Jitsi Meet (gratuit, open source, invités sans compte)

Alternative	Gratuit ?	Sans compte ?	Chiffré ?	Idéal pour
Jitsi Meet (meet.jit.si)	✅	⚠️ L'organisateur doit se connecter (Google, GitHub ou Facebook) ; les invités, non	✅ (chiffrement de bout en bout en option)	Réunions occasionnelles, famille, associations
Infomaniak kMeet	✅	Organisateur via kSuite ; invités par simple lien	✅	Usage régulier, avec my kSuite
Brave Talk	✅ en tête-à-tête seulement (3 personnes et plus : version Premium)	✅ pour les invités (n'importe quel navigateur récent)	✅	Appels à deux

⚠️ **Depuis le 24 août 2023**, créer une réunion sur l'instance publique **meet.jit.si** demande un compte Google, GitHub ou Facebook. Si vous refusez ces comptes, utilisez kMeet ou une autre instance Jitsi.

Marche à suivre (Jitsi Meet) :

1. Rendez-vous sur **meet.jit.si** (instance publique gratuite).
    - Vous devez voir : un champ pour nommer la réunion.
2. Donnez un nom à votre salon (ex : **reunion-marie-15h**) et cliquez sur **Démarrer la réunion**.
    - Vous devez voir : une demande de connexion de l'organisateur (Google, GitHub ou Facebook).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3. Connectez-vous, puis autorisez l'accès à la caméra et au micro.
    - Vous devez voir : votre image dans la fenêtre de réunion.
4. Partagez le **lien** (ex : **meet.jit.si/reunion-marie-15h**) avec vos invités.
    - Vous devez voir : vos invités rejoindre sans créer de compte.

Pour plus de confidentialité : activez le **chiffrement de bout en bout** dans les options de sécurité de la réunion.

Brave Talk (dans le navigateur Brave) :

- Ouvrez Brave et allez sur **talk.brave.com**.
- Créez un appel → lien à partager. Vos invités peuvent rejoindre depuis n'importe quel navigateur récent.
- Limites : la version gratuite est limitée aux appels **à deux** et demande d'activer Brave Rewards ; sur mobile, seule la version Premium (7 $/mois) est proposée.

4.2 Pour la messagerie d'équipe (remplacer Slack, Teams chat)

Solution recommandée : Mattermost (open source, auto-hébergeable) ou **Element** (basé sur Matrix).

Alternative	Gratuit ?	Hébergement	Chiffré ?	Idéal pour
Mattermost	✅ (version gratuite)	Auto-hébergement ou cloud payant	✅ en transit (TLS)	Équipes techniques, petites structures
Element (Matrix)	✅	Serveur public (matrix.org) ou auto-hébergement	✅ (de bout en bout)	Associations, collectifs
Rocket.Chat	✅ (offre gratuite limitée)	Auto-hébergement	✅	Équipes mixtes

Pour un usage simple (sans auto-hébergement) :

- Créez un compte sur **app.element.io** (serveur public matrix.org).
- Créez un salon privé.
- Invitez vos collègues par lien ou par identifiant Matrix.

Attention : remplacer Slack est plus complexe que remplacer Zoom. Pour une petite équipe (moins de 10 personnes), **Signal** (groupes, appels, partage de fichiers) peut servir d'alternative temporaire.

4.3 Pour le calendrier (remplacer Google Calendar)

Alternative	Gratuit ?	Applications	Intégration
Proton Calendar	✅ (Proton Free : 3 agendas)	Web et mobile	Avec Proton Mail

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Alternative	Gratuit ?	Applications	Intégration
Nextcloud Calendar	✅ (auto-hébergé)	Compatible CalDAV	Avec Nextcloud
Infomaniak Calendar	✅ (my kSuite : 1 agenda)	Web, mobile	Avec kDrive et Mail
mailbox.org Calendar	❌ (dès 1 €/mois)	Compatible CalDAV	Avec Mail

Marche à suivre (plus simple) :

- Si vous avez déjà **my kSuite** (gratuit) : utilisez son agenda.
- Si vous avez déjà **Proton Mail** (gratuit) : utilisez Proton Calendar.
- Toutes ces alternatives demandent un compte.

4.4 Pour le stockage et les documents (traité dans la fiche N°7)

Rappel des alternatives :

Besoin	Alternative
Remplacer Google Docs	**CryptPad** (chiffré ; 1 Go gratuit sur cryptpad.fr)
Remplacer Google Drive complet	**Nextcloud** (auto-hébergé, ou Frama.space pour les associations)
Remplacer OneDrive / Dropbox	**pCloud** (2 Go au départ, jusqu'à 10 Go gratuits) ou **Seafile**
Synchronisation sans serveur	**Syncthing**

📗 Pour le détail (comparatif, auto-hébergement), voir la **Fiche N°7**.

4.5 Pour les formulaires (remplacer Google Forms)

- **CryptPad Formulaires** (chiffré)
- **Framadate** (sondages de dates, proposé par Framasoft ; un sondage dure 180 jours par défaut)

Voir la **Fiche N°8** pour les détails.

5. Infomaniak my kSuite : la meilleure alternative « tout-en-un » pour débutants

Infomaniak est une entreprise **suisse** (hors UE, avec une législation protectrice), qui exploite ses propres centres de données.

Ce que contient l'offre gratuite my kSuite :

Service	Équivalent big tech
kDrive (15 Go)	Google Drive / OneDrive
Mail (20 Go, adresse @ik.me)	Gmail / Outlook

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Service	Équivalent big tech
Calendar (1 agenda)	Google Calendar
kMeet	Google Meet / Zoom / Teams
SwissTransfer (jusqu'à 50 Go)	WeTransfer

L'offre payante my kSuite+ (dès 1,60 CHF/mois, 19 CHF/an) lève certaines limites (1 ou 6 To de kDrive, mail illimité, agendas illimités).

Comment s'inscrire :

1. Rendez-vous sur **infomaniak.com/fr/ksuite/myksuite**.
    - Vous devez voir : la présentation de my kSuite et de ses offres.
2. Choisissez l'offre **gratuite**.
    - Vous devez voir : le formulaire de création de compte.
3. Créez votre compte et votre adresse @ik.me.
    - Vous devez voir : votre tableau de bord kSuite.
4. Installez l'application kDrive (ordinateur / mobile) ou utilisez la version web.
    - Vous devez voir : vos dossiers kDrive synchronisés.

Limite de la version gratuite : 15 Go de kDrive (comme les 15 Go de Google). Pas de chiffrement de bout en bout par défaut, mais les données restent en Suisse.

Pour qui ? Idéal pour un particulier ou une petite association qui veut **un seul compte** pour remplacer plusieurs services, sans se prendre la tête.

6. SwissTransfer : l'alternative à WeTransfer

SwissTransfer est un service gratuit d'Infomaniak pour envoyer des fichiers volumineux (**jusqu'à 50 Go**).

Marche à suivre :

1. Rendez-vous sur **swisstransfer.com**.
    - Vous devez voir : une zone de dépôt de fichiers.
2. Glissez-déposez vos fichiers (jusqu'à 50 Go au total).
    - Vous devez voir : la liste des fichiers ajoutés.
3. Choisissez la durée de disponibilité (1, 3, 7, 15 ou 30 jours) et, si besoin, le nombre de téléchargements autorisés.
    - Vous devez voir : vos options enregistrées.
4. Indiquez votre e-mail et celui du destinataire, ou copiez le lien.
    - Vous devez voir : une confirmation d'envoi.
5. Le destinataire reçoit un lien de téléchargement.

Gratuit, sans compte, hébergé en Suisse.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

7. À savoir avant de se lancer (stratégie progressive)

Crainte / réticence	La réalité
« Je n'ai pas le temps de tout remplacer. »	**Vous n'avez pas besoin de tout remplacer.** Choisissez UN service (ex : Google Meet → Jitsi) et commencez par celui-là. Le mois prochain, changez-en un autre.
« Mes collègues / amis sont sur Zoom / Slack, je ne peux pas les forcer à changer. »	Vous n'avez pas à les forcer. Proposez un lien : « J'organise la réunion ici, vous cliquez sur le lien, sans compte. » La plupart suivent.
« Les alternatives ne sont pas aussi bien. »	Elles ne sont pas parfaites. Mais la question n'est pas « est-ce aussi bien ? ». C'est « est-ce assez bien pour ce que j'en fais ? ». Pour la plupart des usages quotidiens, oui.
« De toute façon, toutes mes données sont déjà chez Google. »	C'est l'**éloge de l'apathie**. Arrêter d'utiliser leurs services stoppe la collecte **future**. Mieux vaut arrêter maintenant que dans 10 ans.
« Je ne peux pas tout auto-héberger, ce n'est pas réaliste. »	La plupart des alternatives ne demandent aucun auto-hébergement : **Infomaniak, Framasoft, Proton** hébergent pour vous (gratuitement ou à faible coût).

8. Stratégie progressive (sans pression)

Voici un **plan réaliste** sur plusieurs mois, sans épuisement ni perfectionnisme.

Mois	Objectif	Service à remplacer	Alternative	Temps estimé
Mois 1	Visioconférence	Zoom / Meet / Teams	**Jitsi Meet** ou **kMeet**	10 min
Mois 2	Stockage + Docs	Google Drive / OneDrive	**Infomaniak my kSuite** (15 Go)	30 min
Mois 3	Messagerie e-mail	Gmail / Outlook	**Proton Mail** ou **Tuta Mail**	1 h (migration)
Mois 4	Formulaires	Google Forms	**CryptPad Formulaires** ou **Framadate**	15 min
Mois 5	Envoi de gros fichiers	WeTransfer	**SwissTransfer**	5 min
Mois 6 (optionnel)	Chat d'équipe	Slack	**Mattermost** ou **Element**	1 h

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Règle d'or : ne basculez qu'UN service par mois. Vous éviterez la surcharge, et chaque petite victoire motivera la suivante.

9. Tableau récapitulatif des alternatives par service

Service big tech	Alternative simple	Alternative avancée	Gratuit ?
Google Drive	Infomaniak kDrive (15 Go)	Nextcloud (auto-hébergé)	✅ (kDrive)
Google Docs	CryptPad	LibreOffice hors ligne + synchro	✅
Google Meet	Jitsi Meet	Infomaniak kMeet	✅
Google Calendar	Proton Calendar	Nextcloud Calendar	✅ (Proton)
Google Forms	CryptPad Formulaires	Framadate	✅
Gmail	Proton Mail	Tuta Mail	✅ (1 Go chacun)
Microsoft 365	LibreOffice + kDrive	OnlyOffice + Nextcloud	✅
Teams (chat)	Infomaniak kChat	Element (Matrix)	✅ (Element)
Teams (visio)	Jitsi Meet	Infomaniak kMeet	✅
Zoom	Jitsi Meet	Brave Talk (à deux en gratuit)	✅
Slack	Element (Matrix)	Mattermost (auto-hébergé)	✅
Dropbox	pCloud (jusqu'à 10 Go)	Nextcloud	✅ (pCloud)
WeTransfer	SwissTransfer (50 Go)	Proton Drive (partage)	✅

10. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Remplacer Zoom/Meet par Jitsi Meet ou kMeet	Visioconférence sans compte pour les invités, chiffrement possible	§ 4.1
Remplacer Google Drive/OneDrive par my kSuite	15 Go de kDrive + 20 Go de mail, en Suisse	§ 5
Remplacer WeTransfer par SwissTransfer	Envoi jusqu'à 50 Go, gratuit, sans compte	§ 6
Remplacer Slack par Element (Matrix)	Messagerie d'équipe chiffrée de bout en bout	§ 4.2

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

Action	Gagné	Renvoi
Remplacer Google Forms par CryptPad Formulaires	Formulaires chiffrés	§ 4.5
Faire UN seul remplacement par mois	Progrès sans stress	§ 8

Conclusion générale :

- **Je veux une solution « tout-en-un » simple** → **Infomaniak my kSuite** (gratuit, suisse, Drive + Mail + Calendar + kMeet)
- **Je veux remplacer uniquement Zoom** → **Jitsi Meet** (organisateur connecté, invités sans compte) ou **kMeet**
- **Je veux remplacer uniquement WeTransfer** → **SwissTransfer** (50 Go, gratuit)
- **Je veux remplacer Slack** → **Element** (Matrix, gratuit, chiffré)
- **Je veux y aller progressivement** → **un service par mois** (voir le plan du mois 1 au mois 6)

À retenir absolument

- La perfection n'est pas l'ennemie du bien : remplacer 20 % de vos services, c'est déjà beaucoup mieux que rien.
- Commencez par le plus simple : la visioconférence ou l'envoi de gros fichiers.
- Sur meet.jit.si, l'organisateur doit se connecter ; vos invités, non.
- Un seul changement par mois suffit.

Test final :

1. Organisez une réunion sur Jitsi Meet ou kMeet et invitez un proche.
2. Envoyez un fichier avec SwissTransfer.
3. Créez un compte my kSuite (ou Proton) et importez un agenda.
4. Notez le prochain service à remplacer le mois prochain.
5. Vous avez commencé à reprendre la main ✅

« L'éloge de l'apathie nous dit que c'est trop tard, que c'est trop compliqué, que nous ne sommes pas assez nombreux. C'est faux. Chaque basculement est une victoire, et les victoires s'additionnent. »

Références

- AlternativeTo – Jitsi Meet exige un compte pour créer une réunion (24 août 2023)
- Brave – Comment utiliser Brave Talk
- Infomaniak – my kSuite : tarifs et comparatif
- Infomaniak – Comprendre les différentes suites (kSuite, my kSuite)
- Infomaniak – Créer une réunion kMeet
- Infomaniak – Comprendre les limites de SwissTransfer

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.2

- Proton – Les offres Proton expliquées
- Proton – Proton Unlimited
- Tuta – Tarifs
- mailbox.org – Tarifs
- mailbox.org – Ajustement des offres 2026
- Framablog – Framaspace, premier bilan
- Framadate
- pCloud – Détail des offres
- CryptPad – Stockage gratuit porté à 1 Go sur cryptpad.fr
- CryptPad – Guide utilisateur (compte, formulaires)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA