Fiche Pratique N°15 : Remplacez WhatsApp, Messenger et Telegram par Element, SimpleX ou Session (messageries sans numéro de téléphone et sans pistage) V1.1

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *Remplacer WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram ou iMessage – et, si vous le souhaitez, Signal – par des messageries qui ne demandent* ***pas de numéro de téléphone****, chiffrent vos conversations et limitent les métadonnées collectées.*

- ***Public visé :*** *Débutant à Intermédiaire*
- ***Temps estimé :*** *15 à 25 minutes*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile)*
- ***Prérequis :*** *un smartphone ou un ordinateur ; un gestionnaire de mots de passe (fiche N°16) est conseillé*
- ***Fiches associées :*** *N°12 (renoncer aux services big tech), N°16 (mots de passe), N°18 (double authentification)*

1. Pourquoi quitter WhatsApp, Messenger, Telegram ? (Le problème)

Service	Problème principal
WhatsApp	Appartient à Meta. Messages chiffrés de bout en bout, mais métadonnées collectées (avec qui, quand, combien de temps). Numéro de téléphone obligatoire. Sauvegardes Google Drive / iCloud chiffrées de bout en bout **seulement si vous activez l'option**.
Facebook Messenger	Chiffrement de bout en bout par défaut pour les conversations privées depuis décembre 2023 (déploiement progressif), mais collecte importante de métadonnées par Meta. Compte Facebook ou numéro requis.
Telegram	Les conversations normales (« cloud ») **ne sont pas chiffrées de bout en bout** : Telegram peut techniquement y accéder. Seuls les « chats secrets » le sont. Numéro de téléphone obligatoire à l'inscription.
iMessage	Chiffré de bout en bout, mais propriétaire et réservé aux appareils Apple. Les sauvegardes iCloud ne sont chiffrées de bout en bout que si vous activez la Protection avancée des données.
Signal	Excellent chiffrement. Depuis 2024, votre numéro est masqué par défaut et vous pouvez partager un **nom d'utilisateur** à la place, mais un **numéro de téléphone reste obligatoire pour s'inscrire**.

Le risque : vos métadonnées sont analysées et stockées par des entreprises soumises au droit américain (Cloud Act), et votre numéro de téléphone relie votre compte à votre identité réelle.

Le bénéfice : une messagerie chiffrée de bout en bout, qui ne connaît pas votre numéro de téléphone et collecte le moins de métadonnées possible.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°15 : Remplacez WhatsApp, Messenger et Telegram par Element, SimpleX ou Session (messageries sans numéro de téléphone et sans pistage) V1.1

2. Les solutions recommandées (sans numéro de téléphone)

Solution	Identifiant requis	Chiffrement de bout en bout	Métadonnées	Appels audio/vidéo	Idéal pour
Element (Matrix)	Compte sur un serveur Matrix (e-mail souvent demandé)	✅ Par défaut dans les conversations privées	⚠️ Visibles par l'administrateur du serveur	✅	Groupes, associations, remplacement de Slack ou des groupes WhatsApp
SimpleX	**Aucun** (pas même un identifiant aléatoire)	✅ Avec protection post-quantique	✅ Très limitées (pas d'identité d'utilisateur)	✅	Anonymat maximal, conversations sensibles
Session	Identifiant de compte généré (Account ID)	✅	✅ Limitées (réseau décentralisé, routage privé)	⚠️ En bêta (hors routage privé)	Contacts à joindre par un identifiant fixe, sans numéro

Note sur Signal : techniquement très bon, et il masque désormais votre numéro. Mais l'inscription exige toujours un numéro, donc un lien avec votre identité reste possible.

3. Comparatif détaillé des trois solutions

Critère	Element (Matrix)	SimpleX	Session
Identifiant requis	Compte serveur (@pseudo:serveur)	**Aucun**	Account ID (chaîne fixe)
Modèle réseau	Fédéré (serveurs Matrix)	Serveurs relais, files de messages distinctes pour chaque contact	Réseau décentralisé de nœuds (plus de 1 500)
Stockage des messages	Sur le serveur (chiffrés)	Sur vos appareils (supprimés des relais après livraison)	Sur vos appareils

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°15 : Remplacez WhatsApp, Messenger et Telegram par Element, SimpleX ou Session (messageries sans numéro de téléphone et sans pistage) V1.1

Critère	Element (Matrix)	SimpleX	Session
Appels	✅	✅ (améliorés en 2024, partage d'écran sur ordinateur)	⚠️ Bêta, en pair-à-pair : déconseillés en situation très sensible
Résistance post-quantique	❌	✅	❌
Confidentialité persistante (« forward secrecy »)	✅	✅	❌ Retirée ; prévue dans le futur protocole V2, encore en conception
Groupes	✅ Grands groupes et salons	✅	✅ Jusqu'à 100 membres
Open source	✅	✅	✅
Audit indépendant	Oui	✅ Trail of Bits (2022, puis revue du protocole en 2024)	Oui
Auto-hébergeable	✅ (serveur Matrix)	✅ (vos propres relais)	⚠️ Complexe (nœud du réseau)

4. Solution A : Element (Matrix) – la messagerie décentralisée pour les groupes

Pourquoi Element ?

- **Pas de numéro de téléphone** : vous créez un compte sur un serveur Matrix.
- **Chiffrement de bout en bout** par défaut dans les conversations privées.
- **Fédéré** : vous choisissez votre serveur (ou installez le vôtre).
- **Salons, fils de discussion** : idéal pour les associations, collectifs, familles.
- **Appels audio et vidéo** chiffrés.

Comment faire ? (Pas à pas)

1. **Téléchargez Element.**
    - Ordinateur : **element.io/download** (Windows, macOS, Linux) ou version web **app.element.io**.
    - Android : F-Droid ou Aurora Store → « Element ».
    - iPhone : App Store.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

   - Vous devez voir : l'écran d'accueil d'Element.
2. **Choisissez un serveur (homeserver).**
   - Par défaut : **matrix.org**, le plus grand. La liste communautaire **servers.joinmatrix.org** recense d'autres serveurs publics (par exemple **tchncs.de**, en Allemagne) : vérifiez leurs conditions et leur politique de confidentialité avant de vous inscrire.
   - Vous devez voir : le nom du serveur choisi sur l'écran d'inscription.
3. **Créez un compte.**
   - Choisissez un nom d'utilisateur (ex : **@monpseudo:matrix.org**) et un mot de passe fort (rangé dans votre gestionnaire, fiche N°16).
   - Une adresse e-mail peut être demandée selon le serveur ; elle sert à récupérer le compte.
   - Vous devez voir : la liste (vide) de vos conversations.
4. **Sauvegardez votre clé de sécurité** quand Element vous la propose.
   - Vous devez voir : une clé ou phrase de récupération à conserver hors ligne. Sans elle, vous perdez l'historique chiffré en changeant d'appareil.
5. **Commencez à discuter.**
   - Conversation privée : **Nouvelle conversation** → identifiant Matrix de votre contact.
   - Groupe : **Nouveau salon** → nom → invitez des membres.
   - Vous devez voir : la conversation s'ouvrir avec un indicateur de chiffrement.

Limites d'Element

- L'administrateur du serveur voit les métadonnées (qui parle avec qui, quand), pas le contenu.
- Solution : choisissez un serveur de confiance ou installez le vôtre.

5. Solution B : SimpleX – l'anonymat le plus poussé

Pourquoi SimpleX ?

- **Aucun identifiant d'utilisateur**, pas même un nombre aléatoire : ni numéro, ni e-mail, ni pseudo. Chaque contact passe par des files de messages distinctes.
- **Métadonnées très limitées** : sans identité d'utilisateur, il est difficile de relier vos conversations entre elles.
- **Messages stockés sur vos appareils**, supprimés des serveurs relais après livraison.
- **Chiffrement de bout en bout avec protection post-quantique.**
- **Appels audio et vidéo** chiffrés.
- **Open source**, audité par Trail of Bits en 2022, et revue de la conception cryptographique par Trail of Bits en 2024.

Comment faire ? (Pas à pas)

1. **Téléchargez SimpleX Chat.**

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- Ordinateur : **simplex.chat** (Windows, macOS, Linux).
- Android : F-Droid ou Aurora Store → « SimpleX Chat ».
- iPhone : App Store.

2. **Créez votre profil.**
   - Choisissez seulement un nom d'affichage (visible par vos contacts). Aucun numéro, aucun e-mail.
   - Vous devez voir : l'écran des conversations.
3. **Protégez et sauvegardez votre base de données.**
   - Définissez une phrase secrète pour la base de données, puis exportez-la (base chiffrée et transportable) depuis les réglages.
   - Vous devez voir : un fichier d'export enregistré. Sans lui, vos contacts sont perdus si vous perdez l'appareil.
4. **Ajoutez un contact.**
   - Créez un **lien d'invitation à usage unique** (ou un QR code) et transmettez-le par un autre canal (en personne, e-mail…). Vous pouvez aussi créer une **adresse publique** durable.
   - Vous devez voir : le contact apparaître une fois qu'il a ouvert le lien.
5. **(Optionnel, avancé) Utilisez vos propres serveurs relais** dans les réglages réseau.

Limites de SimpleX

- Pas d'annuaire : il faut échanger un lien ou un QR code.
- Plusieurs appareils : il faut transférer ou relier la base de données, c'est moins simple qu'avec Element.

6. Solution C : Session – sans numéro, avec un identifiant fixe

Pourquoi Session ?

- **Pas de numéro, pas d'e-mail** : un Account ID est généré à la création.
- **Réseau décentralisé** de nœuds gérés par la communauté ; votre adresse IP n'est pas exposée à vos contacts ni aux serveurs qui stockent vos messages.
- **Groupes fermés chiffrés** jusqu'à 100 personnes.
- Projet porté par la Session Foundation, basée en Suisse.

Comment faire ? (Pas à pas)

1. **Téléchargez Session.**
   - Ordinateur : **getsession.org** (Windows, macOS, Linux).
   - Android : F-Droid ou Aurora Store → « Session ».
   - iPhone : App Store.
2. **Créez un compte.**

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

   - Vous devez voir : votre Account ID (longue chaîne de caractères).
3. **Notez votre mot de passe de récupération** (suite de mots) et rangez-le dans votre gestionnaire.
   - Vous devez voir : la confirmation de sauvegarde.
4. **Contactez quelqu'un** : **Nouveau message** → collez son Account ID ou scannez son QR code.

Limites de Session

- **Pas de confidentialité persistante** (« forward secrecy ») : Session l'a retirée de son protocole ; une version 2 qui la réintroduirait est encore en conception. Si une clé est compromise, d'anciens messages peuvent l'être aussi.
- **Appels en bêta**, en pair-à-pair (sans routage privé) : Session les déconseille si vous êtes dans une situation très sensible.

7. Tableau récapitulatif pour choisir selon votre besoin

Si vous voulez…	**Choisissez…**
Des groupes structurés (comme Discord ou Slack)	**Element (Matrix)**
L'anonymat le plus poussé (aucun identifiant)	**SimpleX**
Être joignable par un identifiant fixe, sans numéro	**Session**
Des appels audio/vidéo fiables	**Element** ou **SimpleX**
Une messagerie pour la famille	**Element** (interface proche des messageries connues)
Une alternative à Signal sans numéro	**SimpleX**

8. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	**La réalité**
« Mes contacts ne sont pas sur ces applis. »	C'est vrai au début. Commencez par vos proches, un par un.
« SimpleX n'a pas de nom d'utilisateur, c'est contraignant. »	C'est le prix de l'anonymat. Échangez le lien en personne ou par un autre canal, ou créez une adresse publique.
« Est-ce vraiment sans aucune donnée ? »	Aucun service n'est sans aucune donnée : les relais voient passer des messages chiffrés. Mais SimpleX n'a aucun identifiant d'utilisateur, ce qui limite fortement ce qu'on peut relier à vous.
« Et si je perds mon appareil SimpleX ? »	Sans export de la base de données, vos contacts sont perdus. Exportez-la régulièrement.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°15 : Remplacez WhatsApp, Messenger et Telegram par Element, SimpleX ou Session (messageries sans numéro de téléphone et sans pistage) V1.1

Crainte fréquente	La réalité
« Et si je perds mon appareil Session ou Element ? »	Gardez le mot de passe de récupération (Session) ou la clé de sécurité (Element).

9. Challenge 7 jours

Challenge : pendant 7 jours, utilisez **SimpleX** pour vos conversations sensibles et **Element** pour un groupe familial ou associatif.

- **Jour 1 :** installez Element et créez votre compte.
- **Jour 2 :** sauvegardez votre clé de sécurité Element.
- **Jour 3 :** créez un salon et invitez deux proches.
- **Jour 4 :** installez SimpleX et exportez sa base de données.
- **Jour 5 :** invitez un contact sur SimpleX avec un lien à usage unique.
- **Jour 6 :** passez un appel audio sur Element ou SimpleX.
- **Jour 7 :** faites le bilan : quelle conversation pouvez-vous quitter sur WhatsApp ?

Vous allez constater :

- Aucune publicité, aucun traceur publicitaire.
- Le contenu de vos messages n'est lisible que par vos correspondants.
- Avec SimpleX, vous n'avez donné ni numéro, ni e-mail, ni identifiant.

10. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Utiliser **Element**	Messagerie décentralisée, chiffrée, grands groupes – **sans numéro**	§ 4
Utiliser **SimpleX**	Aucun identifiant, métadonnées minimales, protection post-quantique	§ 5
Utiliser **Session**	Sans numéro, réseau décentralisé, groupes jusqu'à 100 personnes	§ 6
Quitter WhatsApp / Messenger	Moins de métadonnées confiées à Meta	§ 1
Quitter Telegram	Fin des conversations stockées sans chiffrement de bout en bout	§ 1
Compléter ou remplacer Signal	Plus de lien obligatoire avec votre numéro	§ 2

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°15 : Remplacez WhatsApp, Messenger et Telegram par Element, SimpleX ou Session (messageries sans numéro de téléphone et sans pistage) V1.1

À retenir absolument

- Une messagerie ne devrait pas exiger votre numéro de téléphone : Element, SimpleX et Session s'en passent.
- **SimpleX** va le plus loin : aucun identifiant, métadonnées minimales, protection post-quantique.
- **Session** est pratique mais n'a pas de confidentialité persistante : à éviter pour les sujets les plus sensibles.
- Sauvegardez toujours vos clés de récupération (Element, Session) ou votre base de données (SimpleX).

Test final :

1. Installez Element et SimpleX.
2. Sauvegardez la clé de sécurité Element et la base de données SimpleX.
3. Échangez un message avec un proche sur chacune des deux.
4. Passez un appel audio.
5. Si tout fonctionne : **vous communiquez sans numéro de téléphone** ✅

Références

- Signal – Masquer votre numéro avec les noms d'utilisateur (février 2024)
- WhatsApp – Sauvegardes chiffrées de bout en bout (option)
- The Register – Messenger active le chiffrement de bout en bout par défaut (décembre 2023)
- SimpleX Chat – fiche App Store (fonctionnalités)
- Trail of Bits – Audit de SimpleX (octobre 2022)
- SimpleX – v6.1 : revue de sécurité par Trail of Bits (2024)
- Session – Protocole V2 : retour de la confidentialité persistante
- Session – Appels en bêta
- Session – fiche App Store (groupes, Session Foundation)
- Liste des serveurs Matrix publics

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA