Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible) V1.2

6 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : Installer et configurer Proton VPN sur votre ordinateur ou smartphone pour naviguer de manière plus privée et sécurisée, avec une version gratuite sans limite de données.

- **Public visé :** Débutant / Intermédiaire
- **Temps estimé :** 10 minutes
- **Niveau de difficulté :** ★★☆☆☆ (Facile)

1. Pourquoi utiliser Proton VPN ? (Le problème)

Problème	Solution apportée par Proton VPN
Connexion WiFi publique non sécurisée (café, hôtel, aéroport)	Chiffre vos données pour empêcher l'interception par des pirates
Votre Fournisseur d'Accès Internet (FAI) peut voir vos sites web visités	Masque votre activité de navigation à votre FAI
Sites web qui vous géolocalisent ou vous traquent	Masque votre véritable adresse IP et localisation
Publicités et traqueurs sur les sites web (option payante)	NetShield bloque publicités, traqueurs et sites malveillants

Le bénéfice : Navigation plus privée, sécurisée, et sans que vos données soient collectées. La version gratuite est illimitée en données, sans publicité, et ne vous transforme pas en "produit".

2. Les offres : quelle version choisir ?

Proton VPN propose une version gratuite et deux versions payantes.

Fonctionnalité	Gratuit (Free)	VPN Plus	Unlimited
Prix	0 €	9,99 €/mois sans engagement ; souvent en promotion sur 2 ans (2,99 €/mois en août 2026)	Prix variable selon la durée (voir le site)
Données	Illimitées	Illimitées	Illimitées
Nombre de pays	10 pays (attribution automatique)	140+ pays	140+ pays
Nombre de serveurs	Une partie des serveurs de ces 10 pays	20 000+ serveurs	20 000+ serveurs

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible) V1.2

Fonctionnalité	Gratuit (Free)	VPN Plus	Unlimited
Appareils simultanés	1 appareil	10 appareils	10 appareils
Vitesse	Standard (serveurs plus chargés)	Optimale	Optimale
Choix du pays	Automatique (pas de choix manuel)	Manuel (tous les pays)	Manuel (tous les pays)
Secure Core (multi-hop)	❌ Non	✅ Oui	✅ Oui
NetShield (anti-pub)	❌ Non	✅ Oui	✅ Oui
Streaming (Netflix, etc.)	❌ Non	✅ Oui (10+ catalogues)	✅ Oui
Téléchargement P2P	❌ Non	✅ Oui (serveurs dédiés)	✅ Oui
Services Proton inclus	Versions gratuites de Mail, Calendar, Drive et Pass	Versions gratuites de Mail, Calendar, Drive et Pass	Mail Plus, Drive Plus, Pass Plus, Calendar, 500 Go de stockage

Notre recommandation : Commencez par la **version gratuite** pour tester. Si vous avez besoin de plus de vitesse, de choix de pays ou de streaming, passez à **VPN Plus**.

3. Comment faire ? (Le pas à pas)

Étape 1 : Créez un compte Proton (gratuit)

1. Rendez-vous sur le site officiel : protonvpn.com
2. Cliquez sur "**Créer un compte**" ou "**Get Proton Free**".
3. Choisissez le plan **Free** (en bas de la page).
4. Saisissez votre adresse email et un **mot de passe sécurisé** (12 caractères minimum, lettres + chiffres + symboles).
5. Validez le code de confirmation reçu par email.

   À savoir : *La version gratuite ne demande aucune information de paiement. Aucune carte bancaire n'est requise.*

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible) V1.2

Étape 2 : Téléchargez et installez l'application

Sur Windows :

1. Sur le site protonvpn.com, allez dans la section "**Downloads**".
2. Téléchargez le fichier d'installation pour Windows (**.exe**).
3. Double-cliquez sur le fichier téléchargé.
4. Sélectionnez votre langue, puis cliquez sur "Suivant" jusqu'à la fin de l'installation.
5. Lancez l'application Proton VPN.

Sur macOS :

1. Téléchargez l'application depuis le site officiel ou l'App Store.
2. Glissez l'application dans le dossier "Applications".
3. Ouvrez-la et connectez-vous avec votre compte Proton.

Sur Linux Mint (Ubuntu/Debian) :

Proton prend officiellement en charge Debian et Ubuntu ; Linux Mint, qui en dérive, fonctionne en général aussi, sans être officiellement pris en charge. La méthode officielle ajoute le dépôt de Proton, puis installe l'application :

1. Ouvrez un terminal (**Ctrl + Alt + T**).
2. Téléchargez le paquet du dépôt officiel :
    - wget https://repo.protonvpn.com/debian/dists/stable/main/binary-all/protonvpn-stable-release_1.0.10_all.deb
3. Installez-le, puis mettez à jour la liste des logiciels :
    - sudo dpkg -i ./protonvpn-stable-release_1.0.10_all.deb && sudo apt update
4. Installez l'application :
    - sudo apt install proton-vpn-gnome-desktop
5. Lancez Proton VPN depuis le menu des applications.

Le numéro de version du paquet (1.0.10) change de temps en temps : en cas d'erreur, reprenez la commande à jour sur la page d'aide officielle « How to install Proton VPN on Debian and Ubuntu ».

Sur Android :

1. Ouvrez le Google Play Store **ou plutôt Aurora Store** qui est un équivalent sans traçage (https://auroraoss.com/)
2. Recherchez "**Proton VPN**".
3. Cliquez sur "Installer".
4. Lancez l'application et connectez-vous.

Sur iPhone / iPad :

1. Ouvrez l'**App Store**.
2. Recherchez "**Proton VPN**".

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3. Téléchargez et installez l'application.
4. Lancez l'application et connectez-vous.

Étape 3 : Connectez-vous au VPN

Méthode simple (recommandée) :

1. Dans l'application Proton VPN, cliquez sur le bouton "**Connecter**" (ou "Quick Connect").
2. L'application choisit automatiquement le serveur le plus rapide disponible.
3. Attendez que le statut passe à "**Connecté**". Vous êtes protégé !

Version gratuite uniquement : vous ne pouvez pas choisir le pays. Le serveur est attribué automatiquement ; le bouton **Changer de serveur** en tire un autre au hasard, avec un délai d'attente entre deux changements (45 secondes la première fois, puis plusieurs minutes).

Version payante uniquement : Cliquez sur "Pays" pour sélectionner manuellement le pays de votre choix.

Étape 4 : Activez les options de sécurité essentielles

Après la première connexion, allez dans les **Paramètres** (ou Settings) de l'application et activez :

Option	Utilité	Disponibilité
Kill Switch (ou Network Lock)	Coupe automatiquement Internet si le VPN se déconnecte (évite la fuite de votre IP réelle)	Gratuit + Payant
Always-on VPN (Android)	Le VPN se reconnecte automatiquement après un redémarrage ou une perte de connexion	Gratuit + Payant
NetShield	Bloque publicités, traqueurs et sites malveillants au niveau DNS	Payant uniquement
Démarrage automatique	Le VPN se lance et se connecte au démarrage de l'ordinateur	Gratuit + Payant

4. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
"Les VPN gratuits ne sont pas sûrs, ils revendent mes données."	Proton VPN est différent : la version gratuite est financée par les utilisateurs payants, pas par la revente de données. Aucune publicité, aucune collecte. Attesté par des audits indépendants.
"Ça va ralentir ma connexion Internet."	Tous les VPN ralentissent un peu. Proton VPN reste rapide, mais les serveurs gratuits peuvent être chargés. Les serveurs payants sont plus rapides.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible) V1.2

Crainte fréquente	La réalité
"Je ne peux pas regarder Netflix avec la version gratuite."	C'est vrai. Le streaming n'est pas supporté sur la version gratuite. Seule la version payante débloque Netflix, Disney+, etc.
"Mon adresse IP est-elle vraiment cachée ?"	Oui. Votre véritable IP est remplacée par celle du serveur VPN. Vous pouvez le vérifier sur un site comme **whatismyip.com**.
"Le kill switch, c'est vraiment utile ?"	Oui, surtout sur WiFi public. Si le VPN tombe, votre navigateur ne se reconnecte pas accidentellement sans protection.

5. Challenge 7 jours

Challenge : Pendant 7 jours, activez Proton VPN **à chaque connexion Internet**, y compris chez vous.

Vous allez constater :

- Sur WiFi public (café, gare) : vous vous connectez sans inquiétude.
- Votre FAI ne voit plus les sites que vous visitez.
- (Avec NetShield) moins de publicités et de traqueurs.

6. Alternatives et approfondissements

Si vous avez besoin de…	Essayez plutôt…
Un VPN intégré au navigateur seulement	Extensions Proton VPN pour Chrome ou Firefox
Protéger tous vos appareils à la fois (y compris TV)	Installez Proton VPN directement sur votre **box/router** (nécessite un routeur compatible)
Une suite complète privée (email, cloud, calendrier)	Proton Unlimited (Mail, Drive, Calendar, Pass et VPN, 500 Go de stockage)

7. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné
Installer Proton VPN (gratuit)	Navigation sécurisée sur WiFi public, données illimitées, 0 €, 1 appareil
Passer à Proton VPN Plus	140+ pays, 10 appareils, streaming, anti-pub NetShield, Secure Core (9,99 €/mois, moins cher sur 2 ans)
Activer le Kill Switch	Aucune fuite de votre adresse IP en cas de déconnexion

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible) V1.2

Action	Gagné
Utiliser NetShield (version payante)	Moins de publicités et de traqueurs sur tous les sites web

Conclusion :

- **Débutant / besoin basique** → Version gratuite (suffisante pour WiFi public et vie privée quotidienne).
- **Streaming / vitesse / choix du pays** → VPN Plus (9,99 €/mois, souvent proposé autour de 3 €/mois sur 2 ans ; 30 jours satisfait ou remboursé).
- **Écosystème complet (email, cloud, VPN)** → Proton Unlimited.

Références

- Proton, les formules Free, VPN Plus et Unlimited
- Proton, changer de serveur avec la version gratuite
- Proton, installer Proton VPN sur Debian et Ubuntu
- Clubic, prix de Proton VPN Plus (août 2026)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA