Fiche Pratique N°50 : Récupérez vos données stockées chez les GAFAM V1.1

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *obtenir une copie complète et réutilisable de vos données (courriels, photos, documents, contacts, agendas, historique) conservées par Google, Apple, Microsoft, Meta et Amazon, puis la ranger chez vous, en lieu sûr. Vous gardez ainsi la liberté de changer de service, sans rien perdre.*

- ***Public visé :*** *débutant à intermédiaire*
- ***Temps estimé :*** *15 minutes de manipulation par plateforme, puis quelques heures à quelques jours d'attente avant de recevoir l'archive*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile)*
- ***Prérequis :*** *un espace de stockage suffisant (ordinateur, disque externe ou NAS) et les mots de passe de vos comptes*
- ***Fiches associées :*** *N°7 (alternatives à Google Drive), N°10 (messagerie éthique), N°12 (renoncer progressivement aux Big Tech), N°19a à 19e (sauvegardes), N°26 (chiffrer ses fichiers), N°31 (NAS), N°39 (nettoyer son empreinte numérique)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Pourquoi récupérer ses données ? (Le problème)

Nous confions souvent au même fournisseur nos courriels, nos photos, nos documents, nos contacts et nos agendas. Tant que tout va bien, c'est pratique. Mais c'est lui qui détient la seule copie de dix ou vingt ans de notre vie.

Situation	Conséquence
Compte bloqué ou fermé par la plateforme	Accès perdu à tout, parfois sans recours rapide
Changement des conditions ou des tarifs	On subit, faute de pouvoir partir facilement
Espace gratuit plein	On paie un abonnement pour ne pas perdre ses photos
Envie de changer de service	On reste, de peur de tout perdre en route
Piratage ou erreur de manipulation	Données effacées, sans copie ailleurs

Le risque : une dépendance subie. Vos souvenirs et vos documents ne sont accessibles que tant que la plateforme le veut bien.

Le bénéfice : une copie complète, chez vous, dans des formats ouverts. Vous pouvez ensuite changer de service à votre rythme, ou simplement dormir tranquille.

Une démarche, pas une fuite : récupérer ses données ne veut pas dire fermer ses comptes. C'est d'abord reprendre une copie de ce qui nous appartient. La suite, garder ou partir, reste un choix.

2. Votre droit : ce que dit le RGPD

Récupérer ses données n'est pas une faveur de la plateforme : c'est un droit, garanti en Europe par le RGPD.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°50 : Récupérez vos données stockées chez les GAFAM V1.1

Ce que prévoit la loi	En pratique
Droit à la portabilité (article 20 du RGPD)	Recevoir les données que vous avez fournies dans un format structuré, couramment utilisé et lisible par une machine, et les faire transmettre à un autre service quand c'est techniquement possible
Données concernées	Celles que vous avez fournies (profil, messages, photos, documents) et celles issues de vos actions (achats, déplacements, historique). Pas celles que la plateforme a calculées à partir d'elles
Formats attendus	Ouverts et réutilisables : CSV, vCard pour les contacts, JSON, etc.
Délai de réponse	Un mois au plus ; jusqu'à trois mois au total pour une demande complexe, à condition de vous prévenir dans le premier mois
Coût	Gratuit en principe
Sans réponse	Vous pouvez saisir la CNIL, avec les preuves de votre demande

Les grandes plateformes ont automatisé ce droit : chacune propose un outil d'export en libre-service, décrit ci-dessous. Vous n'avez pas besoin d'écrire un courrier.

« Gratuit ne veut pas forcément dire éthique. Parfois, c'est vous le produit. » Récupérer ses données, c'est reprendre la maîtrise de ce qui vous appartient.

3. Les outils d'export des grandes plateformes

Chaque plateforme prépare une archive à télécharger. Le principe est toujours le même : demander, attendre, télécharger avant que le lien expire.

Plateforme	Outil	Ce que vous récupérez	Attente	Lien valable
Google (Gmail, Photos, Drive, Agenda, Contacts, YouTube…)	Google Takeout, takeout.google.com	Presque tout, service par service	Quelques heures à quelques jours	7 jours
Apple (iCloud)	Données et confidentialité, privacy.apple.com	Photos, vidéos, documents, contacts, agendas, notes, courriels iCloud	Plusieurs jours (vérification d'identité)	14 jours

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°50 : Récupérez vos données stockées chez les GAFAM V1.1

Plateforme	Outil	Ce que vous récupérez	Attente	Lien valable
Microsoft (Outlook.com, OneDrive)	Thunderbird ou Outlook classique (Windows) pour les courriels, Contacts › Exporter, OneDrive, tableau de bord de confidentialité	Courriels, contacts, agenda, fichiers, historique d'activité	Immédiat (vous faites la copie vous-même)	Sans objet
Meta (Facebook, Instagram)	Espace Comptes, « Télécharger vos informations »	Publications, photos, vidéos, messages, profil	Quelques heures à quelques jours	4 jours
WhatsApp	« Demander les infos du compte » et « Exporter la discussion »	Rapport du compte ; conversations une par une	Environ 3 jours pour le rapport	Quelques semaines
Amazon	Demande de données personnelles depuis votre compte	Commandes, adresses, historique, Kindle, Alexa	Jusqu'à un mois (délai légal)	Variable

Les interfaces changent souvent : si un menu n'a plus exactement le nom indiqué, cherchez « télécharger vos données » ou « exporter » dans les paramètres du compte.

4. Avant de commencer : liste de contrôle

- ☐ Faire la liste de vos comptes : Google, Apple, Microsoft, Facebook, Instagram, WhatsApp, Amazon… (un compte oublié est une copie oubliée)
- ☐ Vérifier l'espace utilisé dans chaque compte (Google : one.google.com ; iCloud : Réglages › votre nom › iCloud) et prévoir au moins le double sur votre disque
- ☐ Prévoir un disque externe ou un NAS (fiche N°31) si vos photos dépassent la place libre de l'ordinateur
- ☐ Utiliser une connexion fixe (box), pas le forfait mobile : une archive peut peser plusieurs dizaines de gigaoctets

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°50 : Récupérez vos données stockées chez les GAFAM V1.1

- ☐ Avoir sous la main vos mots de passe et votre double authentification (fiches N°16 et N°18) : les plateformes redemandent souvent une connexion
- ☐ Créer un dossier rangé, par exemple Mes-donnees/2026-11/Google, Apple, Meta…
- ☐ Ne pas lancer toutes les demandes le même jour : une plateforme par jour suffit, et les liens expirent vite

5. Google : Takeout pas à pas

Google Takeout rassemble en une archive Gmail, Google Photos, Drive, Agenda, Contacts, YouTube, Maps et une cinquantaine d'autres services.

1. Ouvrez `takeout.google.com` dans votre navigateur et connectez-vous à votre compte Google.
    - **Vous devez voir :** la page « Télécharger vos données » et la liste des services, tous cochés.
2. Cliquez sur **« Tout désélectionner »**, puis cochez seulement ce qui compte pour vous : Gmail (Mail), Google Photos, Drive, Agenda, Contacts. Une archive plus petite arrive plus vite.
    - **Vous devez voir :** 5 à 10 services cochés, pas 50.
3. Cliquez sur **« Étape suivante »**. Choisissez :
    - Mode de livraison : **« Envoyer le lien de téléchargement par e-mail »** (pas vers un autre cloud) ;
    - Fréquence : **« Exporter une fois »** ;
    - Type de fichier : **.zip** ; taille : **10 Go** ou **50 Go** pour avoir moins de morceaux.
4. Cliquez sur **« Créer une exportation »**.
    - **Vous devez voir :** « Exportation en cours ». La préparation prend de quelques heures à quelques jours.
5. À réception du courriel, cliquez sur **« Télécharger vos fichiers »** et téléchargez chaque morceau. **Le lien expire au bout de 7 jours environ, et chaque archive ne peut être téléchargée que 5 fois.**
    - **Vous devez voir :** un ou plusieurs fichiers takeout-….zip dans votre dossier.
6. Décompressez les archives dans votre dossier Mes-donnees/Google.

Ce que vous obtenez

Service	Format	Pour le réutiliser
Gmail	.mbox (tous les courriels)	Thunderbird, ou import dans votre nouvelle messagerie (fiche N°10)
Contacts	.vcf (vCard)	Toute messagerie ou téléphone
Agenda	.ics	Thunderbird, Proton Calendar, Nextcloud
Photos	Photos et vidéos d'origine + fichiers .json (dates, lieux)	Votre disque, un NAS, Nextcloud (fiche N°7)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°50 : Récupérez vos données stockées chez les GAFAM V1.1

Service	Format	Pour le réutiliser
Drive	Documents convertis en formats Office (.docx, .xlsx, .pptx)	LibreOffice (fiche N°1)

⚠️ Dans Google Photos, la date et le lieu de certaines photos sont rangés à part, dans les fichiers .json. Gardez ces fichiers avec les photos.

6. Apple (iCloud) : pas à pas

1. Sur un ordinateur, ouvrez `privacy.apple.com` et connectez-vous avec votre compte Apple.
    - **Vous devez voir :** la page « Données et confidentialité ».
2. Choisissez **« Demander une copie de vos données »**.
3. Cochez les catégories voulues : **Photos iCloud**, **iCloud Drive**, **Contacts**, **Calendriers**, **Notes**, **Mail iCloud**. Cliquez sur **« Continuer »**.
4. Si Apple vous propose une taille maximale de fichiers, choisissez la plus grande, puis validez la demande.
    - **Vous devez voir :** un courriel d'Apple confirmant la demande. Apple vérifie votre identité, puis prépare les fichiers ; comptez plusieurs jours.
5. À réception du courriel « vos données sont prêtes », revenez sur privacy.apple.com et téléchargez les fichiers. **Ils restent disponibles 14 jours.**

Ce que vous obtenez : photos, vidéos et documents dans leur format d'origine ; contacts en .vcf, agendas en .ics, courriels en .eml, signets en .html. Le contenu de vos messages (iMessage) n'est pas inclus, car il est chiffré sur vos appareils ; vos achats (musique, applis, livres) sont seulement listés.

Astuce pour les contacts et agendas seulement : sur iCloud.com, ouvrez Contacts, sélectionnez tout, puis « Exporter la vCard ». C'est immédiat.

7. Microsoft (Outlook.com, OneDrive) : pas à pas

Chez Microsoft, il n'y a pas une archive unique : on récupère la messagerie d'un côté et les fichiers de l'autre.

⚠️ En 2026, le bouton « Exporter la boîte aux lettres » a disparu de la version web d'Outlook.com. Il faut désormais passer par un logiciel installé sur l'ordinateur.

Messagerie Outlook.com (courriels, contacts, agenda)

1. **Courriels, méthode simple : Thunderbird.** Installez Thunderbird (gratuit, Windows, Mac, Linux), puis ajoutez votre adresse Outlook.com (**Fichier › Nouveau › Compte courrier existant**). Laissez tous les dossiers se télécharger.
    - **Vous devez voir :** vos dossiers Outlook.com dans Thunderbird, avec vos anciens courriels.
2. Copiez chaque dossier dans les **Dossiers locaux** (clic droit sur le dossier › **Copier vers** › **Dossiers locaux**).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

   - **Vous devez voir :** une copie de vos courriels sous « Dossiers locaux », sur votre ordinateur, dans un format ouvert.
3. **Contacts :** sur outlook.com, ouvrez **Contacts** (icône du panneau latéral) › **Gérer les contacts** › **Exporter les contacts**, choisissez **Tous les contacts**, puis **Exporter**.
   - **Vous devez voir :** un fichier .csv dans votre dossier Téléchargements.

Autre méthode (Windows) : la version classique d'Outlook pour Windows, utilisable sans abonnement, exporte courriels, contacts et agenda dans un seul fichier .pst, propre à Outlook (**Fichier › Ouvrir et exporter › Importer/Exporter**). C'est la méthode officielle de Microsoft, et la seule qui récupère aussi l'agenda d'un coup.

Fichiers OneDrive

1. Sur onedrive.live.com, ouvrez **« Mes fichiers »**.
2. Sélectionnez les dossiers (case à cocher en haut de la liste), puis **« Télécharger »**.
   - **Vous devez voir :** un fichier .zip se télécharger. Pour de gros volumes, procédez dossier par dossier.

Historique d'activité : le tableau de bord de confidentialité de votre compte Microsoft (account.microsoft.com, rubrique Confidentialité) permet aussi de consulter et télécharger l'historique de recherche, de navigation et de localisation.

8. Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) : pas à pas

Facebook et Instagram se gèrent au même endroit : l'Espace Comptes.

1. Dans l'application ou sur le site, ouvrez **Paramètres et confidentialité › Espace Comptes › Vos informations et autorisations**.
2. Choisissez **« Télécharger vos informations »**, puis le ou les comptes concernés, et appuyez sur « Demander un téléchargement ».
3. Choisissez une copie complète, ou seulement certains types d'informations (par exemple vos publications et photos).
4. Réglez les options proposées (elles varient selon la version) :
   - Format : **HTML** pour lire l'archive dans un navigateur, **JSON** pour l'importer ailleurs ;
   - Période : **« Depuis le début »** ;
   - Qualité des médias : **élevée**.
5. Envoyez la demande.
   - **Vous devez voir :** une notification quand l'archive est prête, de quelques heures à quelques jours plus tard.
6. Téléchargez l'archive : **elle n'est disponible que 4 jours.**

WhatsApp distingue le compte et les conversations, car les messages sont chiffrés de bout en bout et Meta ne les a pas.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- **Rapport du compte :** Paramètres (ou Réglages) › Compte › Demander les informations du compte. Il arrive en 3 jours environ, sous forme de fichier .zip (pages HTML et JSON) à télécharger dans les semaines qui suivent. Il contient vos réglages, **pas vos messages**.
- **Vos conversations :** ouvrez une discussion › menu (⋮ ou nom du contact) › Plus › **« Exporter la discussion »**, avec ou sans médias. Vous obtenez un fichier texte et les photos ; répétez pour chaque conversation importante.

⚠️ Une archive Facebook ou WhatsApp contient aussi des messages et photos de vos proches : gardez-la pour vous et ne la publiez pas.

9. Amazon : pas à pas

Amazon conserve surtout vos commandes, adresses, listes, l'historique de navigation sur le site, vos livres Kindle et, si vous en avez une, vos enregistrements Alexa.

1. Connectez-vous sur amazon.fr, ouvrez **Compte et listes › Votre compte**.
2. Dans la rubrique consacrée à la confidentialité et aux données, choisissez **« Demander vos données »**. Si vous ne trouvez pas ce lien, tapez « demander mes données » dans l'aide d'Amazon.
3. Choisissez les catégories (ou « Demander toutes vos données »), puis cliquez sur « Envoyer la demande » et **confirmez-la par le courriel** qu'Amazon vous envoie.
    - **Vous devez voir :** un message indiquant que la demande est en cours. Amazon dispose du délai légal d'un mois.
4. Amazon vous envoie ensuite un lien de téléchargement sécurisé par courriel. Téléchargez les fichiers : ce sont surtout des tableaux (.csv), lisibles dans LibreOffice Calc.

Utile tout de suite : vos factures se téléchargent une par une depuis « Vos commandes ». Enregistrez au moins celles des achats encore sous garantie.

À voir aussi : la page « À propos de vous » (Compte › Préférences d'achat) montre le profil qu'Amazon a déduit de vos achats, et permet d'en supprimer des éléments.

10. Après l'export : vérifier, ranger, protéger

Une archive qu'on n'a jamais ouverte n'est pas une sauvegarde. Prenez une heure pour ces cinq gestes.

1. **Vérifier :** ouvrez quelques photos au hasard, un vieux courriel, le fichier de contacts. Comparez le nombre de photos avec celui affiché par la plateforme.
2. **Ranger :** un dossier par plateforme et par date (Mes-donnees/2026-11/Google…), sans renommer les fichiers à la main.
3. **Protéger :** ces archives contiennent toute votre vie privée. Chiffrez le disque ou le dossier qui les contient (fiche N°26).
4. **Doubler :** gardez au moins deux copies, dont une hors de chez vous ou sur un autre support. C'est la règle 3-2-1 : trois copies, sur deux supports différents, dont une ailleurs (fiches N°19a à 19e).
5. **Recommencer :** notez dans votre agenda un nouvel export tous les 6 mois, ou une fois par an.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Type de données	Format conseillé	Logiciel libre pour l'ouvrir
Courriels	.mbox ou .eml	Thunderbird
Contacts	.vcf	Thunderbird, téléphone, Nextcloud
Agendas	.ics	Thunderbird, Nextcloud
Documents	.odt, .docx, .xlsx	LibreOffice
Photos et vidéos	.jpg, .heic, .mp4 d'origine	Visionneuse du système, digiKam
Historiques et listes	.json, .csv, .html	Navigateur, LibreOffice Calc

PARTIE 2 : ALLER PLUS LOIN (pour intermédiaires et avancés)

11. Transférer directement d'un service à l'autre

Le RGPD prévoit aussi la transmission directe de vos données à un autre service. Plusieurs plateformes proposent ainsi un « transfert » sans passer par votre ordinateur, par exemple de vos photos Facebook ou iCloud vers un autre service de photos.

C'est pratique, mais ces transferts vont surtout d'un géant à un autre. Pour reprendre la main, mieux vaut d'abord une copie chez vous, puis l'import dans une alternative choisie.

12. Migrer vers des alternatives

Ce que vous avez récupéré	Où le réimporter	Fiche
Courriels, contacts, agenda	Une messagerie éthique, comme Proton Mail ou Tuta, qui propose souvent un outil d'import depuis Gmail ou Outlook	N°10
Documents	Nextcloud, CryptPad, ou simplement votre ordinateur avec LibreOffice	N°7, N°1
Photos	Un NAS, Nextcloud, ou un disque synchronisé avec Syncthing	N°31, N°34, N°29
Abonnements et actualités	Un agrégateur RSS	N°21

Avancez service par service : la messagerie un mois, les photos le mois suivant.

13. Garder ou supprimer le compte ?

Récupérer ses données ne vous oblige à rien. Trois choix possibles, à votre rythme :

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- **Garder le compte, avec une copie chez vous :** vous restez libre de partir à tout moment.
- **Vider le compte :** supprimer les photos et documents déjà récupérés, pour réduire ce que la plateforme conserve.
- **Fermer le compte :** seulement après avoir vérifié l'archive, prévenu vos contacts et changé votre adresse sur les sites importants (banque, impôts, santé). Gardez l'ancienne adresse quelques mois, avec un renvoi ou un message d'absence (fiche N°12).

⚠️ Ne supprimez jamais un compte le jour même de l'export : une archive peut être incomplète ou corrompue.

14. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Si je télécharge mes données, elles disparaissent du compte. »	Non. L'export fait une copie ; rien n'est effacé.
« C'est trop technique pour moi. »	Chaque outil se résume à cocher, valider, attendre un courriel et télécharger.
« C'est payant. »	Non. Le RGPD garantit la gratuité de ces demandes.
« Mon archive est énorme, je n'ai pas la place. »	Commencez par les contacts et les agendas, très légers ; prévoyez un disque externe pour les photos.
« Le lien a expiré. »	Ce n'est pas grave : refaites la demande, elle est gratuite et illimitée.
« Je ne retrouve pas le menu indiqué. »	Les interfaces changent : cherchez « télécharger vos données » ou « exporter » dans les paramètres du compte.

15. Challenge 7 jours

Challenge : pendant 7 jours, récupérez une plateforme par jour.

- **Jour 1 :** faire la liste de vos comptes et vérifier l'espace disponible.
- **Jour 2 :** Google Takeout (Gmail, Photos, Drive, Agenda, Contacts).
- **Jour 3 :** Apple ou Microsoft, selon ce que vous utilisez.
- **Jour 4 :** Facebook et Instagram.
- **Jour 5 :** vos conversations WhatsApp importantes.
- **Jour 6 :** Amazon, et télécharger les archives arrivées entre-temps.
- **Jour 7 :** vérifier, ranger, chiffrer et faire une deuxième copie.

Vous allez constater :

- tout ce que vous aviez confié en dix ou vingt ans tient sur un disque ;
- vos souvenirs sont enfin chez vous, lisibles sans abonnement ;

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- changer de service ne fait plus peur.

16. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Bénéfice
Exporter ses données	Une copie complète, indépendante de la plateforme
Choisir des formats ouverts	Des fichiers lisibles dans 20 ans, avec des logiciels libres
Chiffrer et doubler la copie	Une vie privée protégée et des souvenirs à l'abri d'une panne
Refaire l'export tous les 6 mois	Une copie toujours à jour
Migrer à son rythme	La liberté de choisir ses services, sans tout perdre

17. À retenir absolument

- Récupérer ses données est un **droit**, gratuit, garanti par le RGPD.
- Chaque grande plateforme a un **outil d'export** : il suffit de le trouver dans les paramètres du compte.
- **Téléchargez vite :** les liens expirent (4 jours chez Meta, 7 chez Google, 14 chez Apple).
- Une archive non vérifiée n'est pas une sauvegarde : **ouvrez-la, chiffrez-la, doublez-la.**
- Récupérer ne veut pas dire partir : **vous choisissez ensuite**, à votre rythme.

Test final :

1. Ouvrez votre fichier de contacts (.vcf) et retrouvez un numéro.
2. Ouvrez une photo d'il y a cinq ans depuis votre disque, sans connexion Internet.
3. Retrouvez un ancien courriel dans Thunderbird.
4. Si vous y arrivez : vos données sont de nouveau à vous ✅

Références

- CNIL – le droit à la portabilité
- CNIL – répondre à une demande de portabilité
- Google – télécharger vos données (Takeout)
- Apple – obtenir une copie des données de votre compte Apple
- Microsoft – exporter sa boîte Outlook.com
- Microsoft – exporter les contacts d'Outlook.com
- Amazon – Request your personal information (aide officielle)
- Blog du Modérateur – télécharger ses photos Facebook et Instagram
- Blog du Modérateur – obtenir ses données WhatsApp

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA