Fiche Pratique N°71 : Faites des visioconférences sans Zoom ni Teams V1.1

11 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *organiser une visioconférence en famille, entre amis ou en association avec Jitsi Meet, un logiciel libre qui fonctionne dans le navigateur, sans créer de compte, sans installer de logiciel et sans passer par Zoom, Teams ou Google Meet.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *10 minutes pour une première visio ; 15 minutes pour l'application mobile*
- ***Difficulté :*** *★☆☆☆☆ (Très facile)*
- ***Prérequis :*** *un ordinateur avec Firefox ou un navigateur basé sur Chromium, une webcam et un micro (ou un smartphone), une connexion Internet correcte*
- ***Fiches associées :*** *N°15 (remplacer WhatsApp et Messenger), N°33 (Element et Matrix), N°20d (héberger Jitsi Meet sur un VPS avec YunoHost), N°34 (Nextcloud), N°67 (accompagner un proche débutant)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Le problème : la visio passe par trois géants américains

Zoom, Microsoft Teams et Google Meet sont devenus des réflexes. Ils demandent souvent un compte, poussent à installer leur logiciel et collectent des données d'usage. Même l'État français a décidé de s'en passer : ses agents doivent basculer d'ici 2027 vers « Visio », un outil hébergé en France.

Situation	Conséquence
Vous utilisez Zoom gratuit	Réunions de groupe coupées au bout de 40 minutes, logiciel à installer
Vous utilisez Google Meet	Un compte Google est nécessaire pour organiser
Vous utilisez Teams	Un compte Microsoft, un logiciel lourd
Vos proches ne sont pas à l'aise avec l'informatique	Chaque compte et chaque installation est un obstacle de plus

Une image pour comprendre : Zoom ou Teams, c'est louer une salle de réunion dans l'immeuble d'une multinationale : il faut un badge, signer le registre, et le gardien note qui vient. Jitsi Meet, c'est la salle municipale : on donne l'adresse aux invités, ils poussent la porte et ils s'assoient.

Le risque : donner à des entreprises américaines la liste de vos réunions, de vos contacts et parfois le contenu des échanges.

Le bénéfice : une visio gratuite, sans compte pour les invités, qui s'ouvre d'un simple lien, sur un serveur tenu par une association.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°71 : Faites des visioconférences sans Zoom ni Teams V1.1

2. Comprendre Jitsi Meet

Élément	Ce que c'est
Jitsi Meet	Un logiciel libre de visioconférence qui fonctionne dans le navigateur
Une instance	Un serveur qui fait tourner Jitsi Meet. Il en existe beaucoup, tenus par des associations, des collectivités ou des particuliers
meet.jit.si	L'instance de l'éditeur (la société 8x8). Depuis août 2023, l'organisateur doit s'y connecter avec un compte Google, GitHub ou Facebook : à éviter
Une salle	Une adresse du type `https://instance/NomDeLaSalle` : tous ceux qui ont ce lien entrent dans la même réunion
Le modérateur	La première personne entrée dans la salle : elle peut ajouter un mot de passe, couper les micros, exclure quelqu'un

Le bon réflexe : choisir une instance tenue par un hébergeur de confiance. Le collectif **CHATONS** (Collectif des hébergeurs alternatifs, transparents, ouverts, neutres et solidaires) en propose une sur sa page **entraide.chatons.org**, sans inscription.

Avant de commencer

- ☐ J'ai un navigateur à jour : Firefox, Chromium, Brave ou Edge (sur iPhone, Safari)
- ☐ Ma webcam et mon micro fonctionnent (ou j'utilise un casque, qui évite l'écho)
- ☐ Je suis de préférence en connexion filaire ou près de la box
- ☐ J'ai choisi un nom de salle long et difficile à deviner (par exemple `RepasFamilleDurand-Noel2026-k7`)

3. Pas à pas : créer et partager une visio

1. **Ouvrez la page entraide.chatons.org** et choisissez le service **Jitsi Meet**.
    - Vous devez voir : la page d'accueil de Jitsi Meet chez l'hébergeur indiqué, avec un champ pour le nom de la réunion.
2. **Saisissez un nom de salle** sans espace, sans accent ni caractère spécial, puis validez.
    - Vous devez voir : l'écran de prévisualisation avec votre image.
3. **Autorisez la caméra et le micro** quand le navigateur le demande (**Autoriser**). Si la demande n'apparaît pas, cliquez sur l'icône de caméra.
    - Vous devez voir : votre image et la barre de niveau du micro qui bouge quand vous parlez.
4. **Saisissez votre nom** puis cliquez sur **Rejoindre la réunion**.
    - Vous devez voir : vous êtes seul dans la salle, et vous en êtes le modérateur.
5. **Copiez l'adresse de la salle** dans la barre du navigateur (ou avec le bouton d'invitation) et envoyez-la à vos invités par courriel ou par messagerie.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

   - Vous devez voir : vos invités apparaissent en vignette dès qu'ils ouvrent le lien, sans rien installer.
6. **Protégez la salle** : dans les options de sécurité (icône de bouclier), ajoutez un **mot de passe** et transmettez-le séparément, ou activez la **salle d'attente** pour faire entrer les invités un par un.
   - Vous devez voir : les nouveaux arrivants doivent saisir le mot de passe, ou attendre votre accord.

4. Pendant la réunion

Bouton	À quoi il sert
Micro	Couper ou rétablir votre son. Coupez-le quand vous ne parlez pas
Caméra	Couper ou rétablir votre image. Couper la vidéo améliore la qualité sur une connexion faible
Partage d'écran	Montrer une fenêtre ou tout votre écran (sur ordinateur)
Main levée	Demander la parole sans couper les autres
Discussion	Écrire un message ou partager un lien
Arrière-plan	Flouter la pièce derrière vous
Raccrocher	Quitter la réunion

5. Sur smartphone

Vos invités peuvent ouvrir le lien directement dans le navigateur de leur téléphone. Pour un usage régulier :

1. **Installez l'application Jitsi Meet** depuis F-Droid, le Play Store ou l'App Store.
   - Vous devez voir : l'application Jitsi Meet sur l'écran d'accueil.
2. **Dans les réglages de l'application, remplacez l'adresse du serveur** `https://meet.jit.si` par celle de l'instance que vous avez choisie.
   - Vous devez voir : la nouvelle adresse du serveur dans les réglages.
3. **Saisissez le nom de la salle** et rejoignez la réunion.
   - Vous devez voir : la même salle que les participants sur ordinateur.

6. Dépannage

Symptôme	Cause possible	Action
Les autres ne m'entendent pas	Micro non autorisé ou mauvais micro choisi	Cliquez sur la petite flèche à côté du micro et choisissez le bon appareil ; vérifiez l'autorisation dans la barre d'adresse

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Symptôme	Cause possible	Action
Écho ou larsen	Haut-parleurs et micro trop proches	Mettez un casque ou des écouteurs
Image saccadée, son haché	Connexion trop faible	Coupez votre caméra, rapprochez-vous de la box, demandez aux autres de couper la leur
On me demande de me connecter avec Google	Vous êtes sur meet.jit.si	Utilisez une autre instance
Un inconnu entre dans la salle	Nom de salle trop simple	Excluez la personne, ajoutez un mot de passe, choisissez un nom long
Ça rame au-delà de 10 à 15 personnes	Jitsi est pensé pour les petits groupes	Coupez les caméras ou passez à BigBlueButton (section 7)

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

7. Les alternatives selon l'usage

Outil	Pour qui	Points forts	Limites
Jitsi Meet (instance associative)	Familles, amis, petites associations	Sans compte, dans le navigateur	Moins confortable au-delà d'une quinzaine de personnes
BigBlueButton	Cours, formations, conférences	Tableau blanc, présentations, salles de travail	Nécessite un hébergeur qui le propose
Nextcloud Talk	Ceux qui ont déjà un Nextcloud (fiche N°34)	Intégré à vos fichiers et à votre agenda	Petits groupes
Appels Element, SimpleX ou Session	Appel avec quelques proches	Chiffrés de bout en bout	Chacun doit avoir l'application (fiches N°15 et N°33)
Galène	Associations techniques, enseignement	Très léger, facile à héberger	À installer soi-même
Votre propre Jitsi	Association, famille nombreuse	Vos règles, votre serveur	Un VPS à administrer (fiche N°20d)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°71 : Faites des visioconférences sans Zoom ni Teams V1.1

8. Bonnes pratiques de confidentialité

- **Un nom de salle unique par réunion**, long et sans lien évident avec vous.
- **Un mot de passe pour les réunions privées**, envoyé par un autre canal que le lien.
- **Évitez de diffuser le lien publiquement** (réseaux sociaux, affiches) : utilisez la salle d'attente pour les réunions ouvertes.
- **Le chiffrement** : dans Jitsi, les échanges sont chiffrés entre vous et le serveur ; l'hébergeur pourrait techniquement y accéder. C'est pourquoi le choix d'un hébergeur de confiance compte. Pour une conversation très sensible, préférez un appel chiffré de bout en bout (Element ou SimpleX, fiche N°15) avec peu de participants.
- **Enregistrer une réunion** : prévenez toujours les participants et demandez leur accord.

À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Mes invités vont devoir installer un logiciel. »	Non : un clic sur le lien suffit, sur ordinateur comme sur téléphone.
« Une visio gratuite et sans compte, c'est forcément de mauvaise qualité. »	La qualité est comparable à Zoom pour un petit groupe ; elle dépend surtout des connexions.
« Sans compte, n'importe qui peut entrer. »	Seuls ceux qui ont le lien entrent, et le mot de passe ou la salle d'attente ferme la porte.
« meet.jit.si, c'est Jitsi. »	C'est une instance parmi d'autres, et elle exige désormais un compte Google, GitHub ou Facebook.
« Les associations vont fermer le service. »	Si une instance ferme, il suffit d'en choisir une autre : le logiciel est le même.

Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** ouvrez une salle Jitsi seul et testez caméra, micro et partage d'écran.
- **Jour 2 :** invitez un proche pour un appel de 5 minutes.
- **Jour 3 :** testez le mot de passe et la salle d'attente.
- **Jour 4 :** installez l'application sur votre téléphone et réglez l'instance.
- **Jour 5 :** proposez Jitsi pour une réunion d'association ou de famille.
- **Jour 6 :** testez le flou d'arrière-plan et la main levée.
- **Jour 7 :** ajoutez l'instance à vos favoris et notez une deuxième instance de secours.

Vous allez constater : vos proches rejoignent la visio plus facilement qu'avec Zoom, et personne n'a eu à créer de compte.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°71 : Faites des visioconférences sans Zoom ni Teams V1.1

En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Utiliser une instance Jitsi associative	Une visio sans compte ni installation	Section 3
Protéger la salle	Pas d'intrus	Sections 3 et 8
Installer l'application mobile	La visio partout	Section 5
Choisir l'outil selon l'usage	Le bon outil pour un cours, une réunion ou un appel intime	Section 7

À retenir absolument

- Jitsi Meet s'ouvre dans le navigateur : on envoie un lien, les invités cliquent.
- Évitez meet.jit.si, qui exige un compte Google, GitHub ou Facebook : choisissez une instance associative.
- Un nom de salle long et un mot de passe suffisent à garder la réunion privée.
- Pour un échange très sensible, préférez un appel chiffré de bout en bout.

Test final :

1. J'ai créé une salle Jitsi sur une instance associative.
2. Un proche m'a rejoint avec le seul lien.
3. J'ai ajouté un mot de passe à la salle.
4. J'ai partagé mon écran.
5. Je connais une deuxième instance en cas de panne. ✅

Références

- Jitsi – Authentication on meet.jit.si (24 août 2023)
- Jitsi Handbook – Démarrer une réunion Jitsi Meet (guide utilisateur, en anglais)
- CHATONS – Entraide : services libres en ligne sans inscription
- Siècle Digital – L'État dit stop à Teams et Zoom, bienvenue à Visio (28 janvier 2026)
- LinuxFr.org – Quel logiciel de visioconférence utiliser ? (Galène, BigBlueButton, Nextcloud Talk)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA