Fiche Pratique N°96 : Créez un groupe d'amis ou thématique sur Session au lieu de WhatsApp V1.1

20 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *créer et animer un groupe de discussion (amis, famille, association, groupe thématique) sur Session, une messagerie sans numéro de téléphone, et y faire venir les membres d'un groupe WhatsApp.*

- ***Public visé :*** *toute personne qui anime ou veut créer un groupe de discussion, même débutante*
- ***Temps estimé :*** *20 minutes pour créer le groupe ; quelques jours pour que tout le monde arrive*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile)*
- ***Prérequis :*** *un téléphone (Android ou iPhone) ou un ordinateur (Windows, Mac ou Linux), une connexion Internet, une feuille de papier et un stylo*
- ***Fiches associées :*** *N°15 (messageries sans numéro), N°46 (gestes de base), N°67 (accompagner un proche), N°84 (outils libres pour l'association)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Le problème : un groupe WhatsApp expose tout le monde

Situation	Conséquence
Pour entrer dans un groupe WhatsApp, il faut un numéro de téléphone	Chaque membre voit le numéro de tous les autres, y compris des inconnus
WhatsApp appartient à Meta (Facebook, Instagram)	Meta sait qui parle avec qui, quand et depuis où (les métadonnées), même si les messages sont chiffrés
Un groupe grandit vite	Votre numéro circule bien au-delà de vos proches, et peut finir chez des démarcheurs ou des arnaqueurs
Ceux qui refusent WhatsApp sont exclus	Le groupe impose son outil à tout le monde

Le risque : votre numéro de téléphone, et ceux de vos amis, entre les mains de personnes que vous ne connaissez pas.

Le bénéfice : avec Session, les membres se retrouvent sans donner leur numéro ni leur adresse e-mail, dans un groupe chiffré de bout en bout.

2. Comprendre les groupes sur Session

Mot	Ce que c'est
ID de compte	L'« adresse » de chaque personne sur Session : une suite de 66 chiffres et lettres qui commence par 05. On peut la donner sans crainte
Mot de passe de récupération	Une suite de mots qui permet de retrouver son compte. À écrire sur papier, à ne donner à personne
Demande de message	Le premier message d'une personne inconnue arrive à part. Il faut l'accepter pour devenir contacts

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°96 : Créez un groupe d'amis ou thématique sur Session au lieu de WhatsApp V1.1

Mot	Ce que c'est
Groupe	Une discussion privée et chiffrée, jusqu'à **100 membres**. On y entre seulement sur invitation
Communauté	Un grand salon ouvert (des centaines ou des milliers de personnes), hébergé sur un serveur, que l'on rejoint par un lien. Voir la section 9

La règle à retenir : sur Session, on ne peut inviter dans un groupe que ses **contacts**. Chaque futur membre doit donc d'abord échanger un message avec vous.

3. Installer Session et créer son compte (pour chaque membre)

Cette section s'adresse à chaque membre du groupe, y compris vous. Transmettez-la telle quelle aux débutants.

Étape 1 : installer l'application

Votre appareil	Où trouver Session
Téléphone Android	Ouvrez **Google Play** (ou F-Droid), cherchez « Session », installez **Session Private Messenger**
iPhone	Ouvrez l'**App Store**, cherchez « Session », installez **Session Private Messenger**
Ordinateur Windows, Mac ou Linux	Allez sur le site officiel `getsession.org/download`, choisissez votre système, puis ouvrez le fichier téléchargé et suivez l'installation

⚠️ Installez Session uniquement depuis ces endroits. Méfiez-vous des applications au nom proche, et ne téléchargez jamais Session depuis un lien reçu par message.

Étape 2 : créer le compte

1. Ouvrez Session et appuyez sur **Créer un compte**.
    - Vous devez voir : une case pour votre nom.
2. Écrivez le nom que les autres verront (un prénom suffit), puis continuez.
    - Vous devez voir : une question sur les notifications.
3. Gardez le choix proposé par défaut, puis continuez.
    - Vous devez voir : la liste des conversations, encore vide.

Aucun numéro de téléphone, aucune adresse e-mail ne vous est demandé : c'est normal.

Étape 3 : noter le mot de passe de récupération

C'est l'étape la plus importante : sans elle, un téléphone perdu ou cassé veut dire un compte perdu.

1. Ouvrez les **Paramètres** : appuyez sur votre photo ou vos initiales, en haut à gauche.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

2. Appuyez sur **Mot de passe de récupération**.
    - Vous devez voir : une suite de mots.
3. Recopiez ces mots sur papier, dans l'ordre, sans faute, et rangez la feuille avec vos papiers importants.

⚠️ Ne prenez pas de photo de ces mots et ne les envoyez à personne, pas même à l'animateur du groupe. Personne ne vous les demandera jamais.

Étape 4 : trouver son ID de compte

1. Dans les **Paramètres**, votre **ID de compte** est affiché sous votre nom : une longue suite qui commence par 05.
2. Touchez-le pour le copier, ou appuyez sur **Partager** pour l'envoyer.
    - Vous pouvez aussi afficher votre **QR code** : l'animateur le lit avec son téléphone.
3. Envoyez cet ID à la personne qui crée le groupe (par e-mail, par SMS, ou en lui montrant le QR code).

Le même compte sur un deuxième appareil : installez Session sur l'autre appareil (ordinateur ou téléphone), appuyez sur **J'ai un compte**, puis tapez votre mot de passe de récupération.

Avant de commencer : liste de contrôle

- ☐ Session est installé sur votre téléphone ou votre ordinateur, à jour (section 3)
- ☐ Votre mot de passe de récupération est noté sur papier
- ☐ Vous avez choisi le nom du groupe et sa règle de fonctionnement en une ou deux phrases
- ☐ Vous avez prévenu les futurs membres et leur avez demandé d'installer Session
- ☐ Le groupe comptera 100 personnes au plus (au-delà, voir la section 9)

4. Pas à pas : créer le groupe

1. **Recevez l'ID de compte de chaque futur membre**, par e-mail, par SMS ou en lisant son QR code (Paramètres de Session, sous son nom).
    - Vous devez voir : une suite de 66 caractères qui commence par 05.
2. **Écrivez un premier message à chacun** : appuyez sur **+**, choisissez **Nouveau message**, collez son ID, puis envoyez « Bonjour, c'est [votre prénom], je vais t'ajouter au groupe ».
    - Vous devez voir : la conversation dans votre liste.
3. **Attendez que chacun accepte votre message.** De son côté, il l'ouvre dans **Demandes de message** et appuie sur **Accepter**.
    - Vous devez voir : sa réponse, ou au moins la conversation qui n'est plus en attente.
4. **Créez le groupe** : appuyez sur **+**, puis **Créer un groupe**. Donnez-lui un nom, cochez au moins un contact, puis appuyez sur **Créer**.
    - Vous devez voir : le groupe dans votre liste, avec les premiers membres.
5. **Ajoutez les autres au fil de l'eau** : ouvrez le groupe, puis ses réglages (les trois points ou l'engrenage en haut à droite) › **Gérer les membres** › **Inviter des contacts**.
    - Vous devez voir : les nouveaux membres dans la liste du groupe.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

6. **Écrivez un message d'accueil** : à quoi sert le groupe, la règle de base, qui l'anime. Gardez-en une copie pour le renvoyer aux nouveaux arrivants.
    - Vous devez voir : votre message dans le groupe.

Exemple de message d'accueil :

```
Bienvenue dans le groupe [nom] !
Ici, on échange sur [sujet]. Restons courtois, pas de publicité,
et pas d'informations personnelles (adresse, codes, documents d'identité).
Une question ? Écrivez à [prénom], qui anime le groupe.
```

5. Faire venir les membres d'un groupe WhatsApp

1. **Annoncez le changement dans le groupe WhatsApp**, avec une date : « À partir du [date], le groupe continue sur Session. »
2. **Donnez la marche à suivre** : la section 3 de cette fiche (installer Session, noter le mot de passe de récupération, trouver son ID de compte), puis vous envoyer cet ID et accepter votre message.
3. **Gardez les deux groupes deux semaines.** Rappelez la date de fin, puis écrivez un dernier message dans le groupe WhatsApp avant de le quitter.
4. **Si vous voulez garder l'historique**, exportez la discussion WhatsApp avant de partir : dans le groupe, menu › **Plus** › **Exporter la discussion**. Gardez le fichier chez vous : il ne passe pas dans Session.
5. **Proposez votre aide** à ceux qui bloquent : quelques minutes à côté d'eux suffisent souvent (fiche N°67).

6. Les bons réglages

Réglage	Où le trouver	Pourquoi
Messages éphémères	Réglages du groupe › **Messages éphémères**	Les messages s'effacent après un délai choisi : utile pour un groupe qui partage des informations pratiques
Notifications	Réglages du groupe › **Notifications** (ou **Mettre en sourdine**)	Un groupe actif peut sonner souvent : coupez le son sans quitter le groupe
Nom du groupe	Réglages du groupe	Un nom clair, qui dit à quoi sert le groupe
Mises à jour de Session	Magasin d'applications de votre appareil	Un membre qui n'a pas mis Session à jour peut ne pas recevoir l'invitation

7. À quoi s'attendre et dépannage

Ce qui est normal : un message peut mettre quelques secondes de plus à arriver que sur WhatsApp, car il passe par plusieurs relais pour protéger la vie privée. Les nouveaux membres ne voient pas les messages échangés avant leur arrivée.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Symptôme	Cause possible	Action
Un contact n'apparaît pas dans **Inviter des contacts**	Il n'a pas encore accepté votre premier message	Demandez-lui d'ouvrir **Demandes de message** et d'appuyer sur **Accepter**
Un membre dit ne pas avoir reçu l'invitation	Session n'est pas à jour sur son appareil, ou l'invitation est dans ses demandes de message	Faites-le mettre à jour Session, puis renvoyez l'invitation ; qu'il regarde dans **Demandes de message**
Un ID de compte est refusé	Il a été mal copié (caractère en trop ou en moins)	Faites-le renvoyer par copier-coller, ou lisez son QR code
Un membre a changé de téléphone et ne voit plus le groupe	Il a créé un nouveau compte au lieu de restaurer l'ancien	Il réinstalle Session, choisit **J'ai un compte** et tape son mot de passe de récupération
Le groupe approche des 100 membres	C'est la limite des groupes Session	Créez un second groupe, ou passez à une communauté (section 9)

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

8. Session ou une autre messagerie pour votre groupe ?

Messagerie	Il faut un numéro ?	Taille des groupes	Particularité
Session	Non (ID de compte)	100 membres (groupe) ; bien plus en communauté	Réseau décentralisé, routage qui masque l'adresse IP ; pas de confidentialité persistante
Signal	Oui, mais il peut être masqué par un nom d'utilisateur	Jusqu'à 1 000 membres	Très solide, mais un numéro reste nécessaire à l'inscription
SimpleX	Non, aucun identifiant	Groupes possibles, encore jeunes pour les grands groupes	Le plus discret, mais un peu moins simple pour débuter
Element (Matrix)	Non (adresse Matrix)	Salons de toute taille	Idéal pour une association avec plusieurs salons thématiques (fiche N°33)
WhatsApp	Oui, visible de tous les membres	1 024 membres	Entreprise Meta, métadonnées exploitées

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°96 : Créez un groupe d'amis ou thématique sur Session au lieu de WhatsApp V1.1

9. Cas avancés

Plus de 100 personnes : la communauté. Une communauté Session accueille des centaines ou des milliers de personnes, qui la rejoignent par un lien ou un QR code. Elle fonctionne sur un serveur (appelé SOGS) qu'une association ou un particulier peut installer : les messages y sont stockés, et son administrateur a la main sur la modération. Réservez-la aux échanges publics, comme une liste d'annonces.

Plusieurs groupes thématiques. Plutôt qu'un seul grand groupe bruyant, créez un groupe par sujet (entraide, sorties, annonces). Chacun reste petit et lisible ; les membres choisissent ceux qui les intéressent.

Sujets sensibles. Session n'offre pas de confidentialité persistante : si une clé était un jour volée, d'anciens messages pourraient être lus. Pour les sujets très sensibles, préférez Signal ou SimpleX, ou une rencontre en personne (fiche N°15).

Anticiper le départ de l'animateur. Notez quelque part qui anime le groupe et comment le recréer si besoin : la liste des membres et le message d'accueil suffisent pour repartir.

À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Mes amis ne voudront jamais changer. »	Beaucoup acceptent quand on leur explique que leur numéro ne sera plus visible de tous, et qu'on les aide à installer l'application
« C'est compliqué à installer. »	Une application à installer, un nom à choisir, des mots à noter : dix minutes avec un mode d'emploi
« Il faudra un compte, un e-mail, un numéro. »	Non : Session ne demande ni numéro ni e-mail
« On perdra l'historique. »	Exportez la discussion WhatsApp avant de partir et gardez le fichier chez vous
« Si je perds mon téléphone, je perds tout. »	Pas si vous avez noté votre mot de passe de récupération : il suffit de le taper sur le nouvel appareil

Challenge 7 jours

- Jour 1 : installez Session, créez votre compte et notez votre mot de passe de récupération (section 3).
- Jour 2 : envoyez votre ID de compte à deux ou trois proches et échangez un premier message.
- Jour 3 : créez le groupe et écrivez le message d'accueil.
- Jour 4 : annoncez le changement dans le groupe WhatsApp, avec une date.
- Jour 5 : aidez ceux qui bloquent à installer Session.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- Jour 6 : réglez les notifications et, si besoin, les messages éphémères.
- Jour 7 : faites le point : qui manque encore ? Relancez-les personnellement.

Vous allez constater : que les échanges continuent comme avant, sans que personne n'ait à donner son numéro.

En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Installer Session et noter son mot de passe de récupération	Un compte sans numéro, que l'on retrouve sur un nouvel appareil	Section 3
Échanger un premier message avec chaque membre	Des contacts sans numéro de téléphone	Section 4
Créer le groupe et un message d'accueil	Un groupe privé et chiffré, avec une règle claire	Section 4
Migrer depuis WhatsApp en deux semaines	Tout le monde suit, personne n'est perdu	Section 5
Régler notifications et messages éphémères	Un groupe agréable, qui ne garde que l'utile	Section 6

À retenir absolument

- Sur Session, on n'invite dans un groupe que ses contacts : un premier message accepté d'abord, l'invitation ensuite.
- Un groupe Session compte 100 membres au plus ; au-delà, une communauté.
- Chaque membre installe Session depuis le site ou le magasin officiel, et note son mot de passe de récupération sur papier.
- Gardez le groupe WhatsApp deux semaines en parallèle, le temps que tout le monde arrive.

Test final :

1. Le groupe existe, avec un nom clair et un message d'accueil.
2. Chaque membre a accepté votre premier message, puis a rejoint le groupe.
3. Vous avez réglé les notifications du groupe.
4. Le groupe WhatsApp est fermé, et son historique est exporté si vous le vouliez ✅

Références

- Session – Aide : que sont les groupes ? (100 membres, chiffrés de bout en bout, création)
- Session – Aide : ajouter quelqu'un à un groupe (contact préalable)
- Session – Aide : passer aux groupes v2 (limite de 100 membres, mise à jour des membres)
- Session – Groupes v2 : invitations depuis des inconnus dans les demandes de message

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°96 : Créez un groupe d'amis ou thématique sur Session au lieu de WhatsApp V1.1

- Session – Les demandes de message
- Session – Documentation : les communautés (serveurs SOGS)
- Session – Documentation : installer un serveur de communauté (SOGS)
- Session – Télécharger l'application

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA