Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

20 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *suivre, dans l'ordre, les gestes qui comptent le plus pour reprendre la main sur votre smartphone, Android ou iPhone, et savoir quelle fiche ouvrir pour aller plus loin.*

- ***Public visé :*** *tout le monde, débutants compris ; formateurs qui veulent animer un atelier*
- ***Temps estimé :*** *1 heure pour l'essentiel (étape A), 3 heures pour tout le parcours, ou un geste par jour pendant une semaine*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile)*
- ***Prérequis :*** *le téléphone chargé, son code de déverrouillage, le mot de passe du compte Google ou Apple (pour installer des applications), une connexion Wi-Fi*
- ***Fiches associées :*** *N°52 (confidentialité du téléphone), N°2 (navigateur), N°17 (moteur de recherche), N°6 (DNS), N°16 (mots de passe), N°18 (double authentification), N°47 (arnaques par SMS), N°19d / N°19e (sauvegarde), N°55 (photos), N°24 (cartes hors connexion), N°42 (applications), N°51 (héritage numérique), N°46 (20 gestes sans rien installer)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Le problème : un téléphone qui en dit beaucoup sur vous

Votre téléphone sait où vous dormez, qui vous appelez et ce que vous photographiez. Chaque application peut demander une part de ces informations. Beaucoup en demandent plus qu'elles n'en ont besoin, souvent pour la publicité.

Situation	Conséquence
Une lampe de poche demande votre position	Vos trajets alimentent des profils publicitaires
Un jeu demande vos contacts	Les numéros de vos proches partent avec, sans leur accord
La localisation reste allumée en permanence	Le téléphone dessine chaque jour votre trajet domicile-travail
Un seul mot de passe pour tout	Un site piraté suffit pour ouvrir tous vos comptes
Les photos n'existent que dans le téléphone	Un vol ou une chute, et des années de souvenirs disparaissent

Le risque : être suivi, profilé, arnaqué ou perdre ses données, sans même s'en rendre compte.

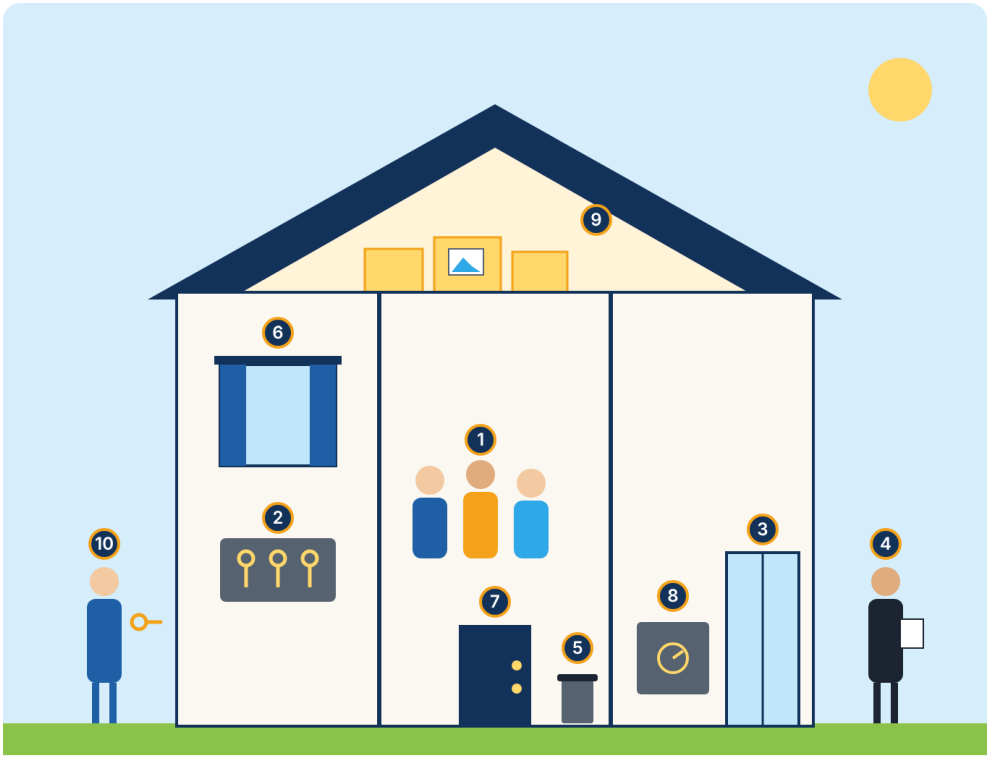
Le bénéfice : en quelques heures, un téléphone qui travaille pour vous, et non pour les publicitaires. Tout ce que propose cette fiche se défait en un geste.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

2. L'image à garder : votre téléphone est une maison

Chaque élément du dessin correspond à un réglage du téléphone, et chaque étape du parcours reprend une ligne du tableau. L'objectif n'est pas de tout fermer, mais de choisir qui entre, et par quelle porte.



1. Les invités : les applications
2. Les clés des pièces : les autorisations
3. La porte vitrée : la localisation
4. Le démarcheur : l'identifiant publicitaire
5. Le ménage : désinstaller l'inutile
6. Les rideaux : le navigateur protecteur
7. Deux serrures : code et double authentification
8. Le coffre : les mots de passe
9. Le grenier : les photos sauvegardées
10. Le double des clés : un proche de confiance

Dans la maison	Dans le téléphone	Étape
Les invités qu'on laisse entrer	Les applications	A
Les clés de chaque pièce	Les autorisations : position, micro, photos, contacts	A
Une porte vitrée donnant sur la rue	La localisation laissée allumée en permanence	A
Un démarcheur qui note vos habitudes	L'identifiant publicitaire	A
Des rideaux aux fenêtres	Un navigateur qui bloque les pisteurs	B
Un trousseau rangé dans un coffre	Un gestionnaire de mots de passe	C

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

Dans la maison	Dans le téléphone	Étape
Une deuxième serrure	La double authentification	C
Le grenier des souvenirs	La sauvegarde des photos	D
Le double des clés confié à un proche	Le code de verrouillage et l'héritage numérique	D

3. Avant de commencer

- ☐ Téléphone chargé, chargeur à portée
- ☐ Connecté au Wi-Fi (plusieurs étapes demandent des téléchargements)
- ☐ Code de déverrouillage connu
- ☐ Mot de passe du compte Google (Android) ou Apple (iPhone) connu : il est demandé pour installer des applications
- ☐ Une feuille et un stylo pour noter la phrase maîtresse et les codes de secours

⚠️ Les noms de menus varient selon la marque (Samsung, Xiaomi, Pixel…) et la version. Un menu introuvable ? Tapez son nom dans la **loupe** des Paramètres (Android) ou des Réglages (iPhone).

⚠️ Une seule précaution : ne supprimez aucune application de banque ou de santé sans savoir la réinstaller.

4. Étape A : les clés de la maison (40 min)

C'est l'étape la plus importante : si vous ne faites qu'une chose, faites celle-ci. Tout se règle dans le téléphone, sans rien installer.

Geste	Android	iPhone	Fiche
Revoir les autorisations	Paramètres › Sécurité et confidentialité › Confidentialité › **Gestionnaire d'autorisations**	Réglages › **Confidentialité et sécurité**, puis chaque rubrique : Contacts, Photos, Micro…	N°52
Maîtriser la localisation	Paramètres › Localisation › Autorisations des applications ; décocher « Utiliser la position exacte »	Réglages › Confidentialité et sécurité › Service de localisation ; désactiver « Position exacte »	N°52
Couper le suivi publicitaire	Paramètres › Confidentialité (ou Google) › Annonces › **Supprimer l'identifiant publicitaire**	Réglages › Confidentialité et sécurité › Suivi : désactiver « Autoriser les demandes de suivi »	N°52

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Geste	Android	iPhone	Fiche
Faire le ménage	Désinstaller les applications non ouvertes depuis trois mois	Idem	N°52, N°42

Pour chaque autorisation, une seule question : l'application en a-t-elle vraiment besoin pour me rendre service ?

Réponse	Réglage
Non	Refuser
Parfois	Seulement pendant l'utilisation
Je ne sais pas	Demander à chaque fois
Photos	Accès limité aux photos choisies

Pour la localisation : cartes et GPS « pendant l'utilisation », météo « position approximative », tout le reste « jamais ».

- Vous devez voir : la liste des applications « toujours autorisées » à la position presque vide, et cinq applications de moins.

Pour regarder sous le capot : sur Android, l'application **Exodus Privacy** affiche les pisteurs de chaque application ; sur iPhone, le **rapport de confidentialité des apps** (fiche N°52, section 7).

5. Étape B : naviguer et chercher (20 min)

Geste	Android	iPhone	Fiche
Un navigateur qui bloque les pisteurs	Firefox + extension uBlock Origin, ou Brave	Brave, qui bloque publicités et pisteurs sans réglage	N°2
En faire le navigateur par défaut	Paramètres › Applications › Applications par défaut › Navigateur	Réglages › Apps › Apps par défaut › Navigateur (iOS 18 et plus)	N°2
Changer de moteur de recherche	Dans le navigateur : Paramètres › Recherche	Idem (Safari : Réglages › Apps › Safari › Moteur de recherche)	N°17
DNS privé (bonus)	Paramètres › Réseau et Internet › **DNS privé** › nom d'hôte `ns0.fdn.fr`	Demande l'installation d'un profil	N°6

- Vous devez voir : le même site d'actualités, ouvert avant et après, avec moins de publicités et une page plus rapide.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

⚠️ Quad9 (`dns.quad9.net`), longtemps conseillé, ne répond plus en France depuis le 24 novembre 2026 : si vous l'aviez réglé, remplacez-le par `ns0.fdn.fr` (en secours : `dns.aquilenet.fr`).

6. Étape C : sécuriser ses comptes (40 min)

1. Installez un **gestionnaire de mots de passe** : Bitwarden ou Proton Pass, gratuits, sur tous vos appareils. Choisissez une **phrase maîtresse** de quatre ou cinq mots au hasard, notée sur papier et rangée à la maison (fiche N°16).
    - Vous devez voir : un premier compte, votre messagerie, rangé dans le coffre.
2. Activez le **remplissage automatique** : Android, Paramètres › Mots de passe › Service de saisie automatique ; iPhone, Réglages › Général › Remplissage automatique et mots de passe.
3. Installez une **application de codes** : Aegis (Android), Ente Auth ou Proton Authenticator (Android et iPhone), puis activez la **double authentification** sur votre messagerie : Paramètres du compte › Sécurité › Validation en deux étapes (fiche N°18).
    - Vous devez voir : un code à six chiffres qui change toutes les 30 secondes. Notez les **codes de secours** sur papier.
4. Verrouillez et entretenez : un code de **six chiffres au moins**, le contenu des messages masqué sur l'écran verrouillé, les **mises à jour** automatiques (fiche N°52).
5. Apprenez à reconnaître un **SMS piégé** : urgence, menace ou petite somme à payer, lien à l'adresse étrange. Ne cliquez jamais : allez vous-même sur le site officiel, transférez le SMS au **33700**, puis supprimez-le (fiche N°47).

7. Étape D : sauvegarder et s'équiper (25 min)

Geste	Comment	Fiche
Mettre ses photos à l'abri	Le câble vers l'ordinateur (dossier DCIM) ; Syncthing sur Android ; ou un cloud européen (Ente Photos, kDrive, Proton Drive)	N°19d, N°19e, N°29, N°55
Cartes hors connexion	Organic Maps ou Magic Earth : télécharger sa région, puis se guider sans réseau	N°24
Utiliser les outils déjà là	Scanner de documents, niveau, lampe, mesure : pas besoin d'une application de plus	N°52
Installer en conscience	Uniquement depuis la boutique officielle ou F-Droid ; lire la fiche « Sécurité des données » (Android) ou « Confidentialité de l'app » (iPhone)	N°42

La règle des photos : une photo qui n'existe qu'à un seul endroit n'est pas sauvegardée. Gardez deux copies au moins, dont une hors du téléphone. N'arrêtez jamais une sauvegarde (Google Photos, iCloud) avant qu'une autre soit en place.

- Vous devez voir : vos photos récentes sur l'ordinateur ou dans le nouveau cloud, et la carte de votre région qui s'affiche en mode avion.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

8. Si le téléphone disparaît ce soir

Trois gestes à faire maintenant, pendant que le téléphone est encore dans votre main.

Geste	Android	iPhone
Activer la localisation à distance	Application **Localiser** (anciennement « Localiser mon appareil »), active dès qu'un compte Google est ajouté : vérifiez-la avec la loupe des Paramètres	Réglages › [votre nom] › **Localiser** › Localiser mon iPhone
Noter l'IMEI	Tapez `*#06#` dans l'application Téléphone	Idem
Mettre un code PIN sur la carte SIM	Cherchez « SIM » avec la loupe des Paramètres (souvent Sécurité › Verrouillage de la carte SIM)	Réglages › **Données cellulaires** › **PIN de la carte SIM**

1. Activez **Localiser** et vérifiez que la localisation du téléphone est allumée.
    - Vous devez voir : votre téléphone sur la carte, depuis un autre appareil ou un navigateur.
2. Tapez `*#06#`, notez le numéro **IMEI** et rangez-le hors du téléphone, par exemple dans votre gestionnaire de mots de passe.
    - Vous devez voir : un numéro de 15 chiffres. L'opérateur et la police le demandent en cas de vol.
3. Activez le **code PIN de la carte SIM**. Le code d'origine est fourni par l'opérateur.
    - Vous devez voir : le téléphone demande ce code à chaque redémarrage.

⚠️ Trois codes PIN erronés bloquent la carte SIM : il faut alors le code PUK, fourni par l'opérateur. N'essayez pas au hasard.

Enfin, une personne de confiance devrait savoir où trouver votre code de téléphone et votre phrase maîtresse (fiche N°51, héritage numérique).

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

9. Les prochaines portes à ouvrir

Envie	Ce qu'on fait	Fiche
Voir ce que le compte garde	Google : myaccount.google.com › Données et confidentialité ; Apple : privacy.apple.com	N°50
Quitter WhatsApp	Une messagerie sans numéro, puis un groupe d'amis ou de famille sur Session	N°15, N°96
Des applications sans compte Google	F-Droid (applications libres), Aurora Store (Play Store sans compte)	N°42

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

Envie	Ce qu'on fait	Fiche
Bloquer les pisteurs dans toutes les applications	TrackerControl, sur Android	N°52
Communiquer sans réseau	Meshtastic : de petites radios relient des maisons sur plusieurs kilomètres	N°49
Faire durer un vieux téléphone	Sans mises à jour de sécurité, le réutiliser hors ligne : GPS avec Organic Maps, lecteur de musique	N°24

10. Transmettre : animer un atelier

Cette fiche reprend le déroulé de l'atelier « Mon téléphone, ma maison », en 1 heure (étape A et les gestes essentiels) ou en 3 heures (les quatre étapes).

- **Partir du concret :** la photo qui révèle l'adresse de la maison, la lampe de poche qui veut la position.
- **En binôme :** un Android à côté d'un iPhone, une personne à l'aise avec une personne qui débute.
- **Un geste par séance :** cinq minutes en fin de formation suffisent, sur le vrai téléphone.
- **Rassurer, jamais effrayer :** tout est réversible, personne n'est jugé.

Le guide est sous licence CC BY-SA : vous pouvez reprendre et adapter ses fiches, en citant la source.

À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Je vais casser mon téléphone. »	Tous ces réglages se défont. Une application qui a vraiment besoin d'une autorisation la redemandera.
« Je n'ai rien à cacher. »	Il ne s'agit pas de cacher, mais de choisir : on ferme sa porte sans être suspect.
« C'est trop technique pour moi. »	L'étape A ne demande aucune installation, seulement de parcourir des menus.
« Il me faudrait un antivirus. »	Sur un téléphone à jour, avec des applications de la boutique officielle, ces gestes comptent davantage.
« Si je change de téléphone, tout est à refaire. »	En partie : refaites l'étape A, le coffre-fort et l'application de codes suivent si leur sauvegarde est activée.

gabriel.ananda@mailo.com

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

Challenge 7 jours

- Jour 1 : rangez trois comptes de plus dans le coffre-fort.
- Jour 2 : activez la double authentification sur votre messagerie.
- Jour 3 : relisez le rapport de confidentialité (iPhone) ou Exodus Privacy (Android).
- Jour 4 : utilisez uniquement le nouveau navigateur.
- Jour 5 : copiez vos photos sur un ordinateur ou un disque.
- Jour 6 : choisissez la personne de confiance qui connaîtra votre code.
- Jour 7 : montrez un geste à un proche.

Vous allez constater : moins de publicités ciblées, moins de notifications envahissantes, et la tranquillité de savoir vos souvenirs et vos comptes à l'abri. Un jour oublié ? On reprend le lendemain.

En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Autorisations, localisation, suivi publicitaire	Des applications qui ne voient que l'utile	N°52
Navigateur, moteur, DNS	Une navigation sans pisteurs	N°2, N°17, N°6
Coffre-fort et double authentification	Des comptes difficiles à voler	N°16, N°18
SMS vérifiés avant de cliquer	Les arnaques déjouées	N°47
Photos sauvegardées ailleurs	Des souvenirs à l'abri d'un vol ou d'une chute	N°19d, N°19e, N°55
Localiser, IMEI, PIN de la SIM	Un téléphone perdu qui ne sert pas à un inconnu	Section 8

À retenir absolument

- Chaque autorisation se mérite : l'application en a-t-elle besoin pour me rendre service ?
- Un gestionnaire de mots de passe et la double authentification protègent tous vos comptes.
- Un SMS qui presse et réclame une petite somme est une arnaque : on ne clique jamais.
- Une photo qui n'existe qu'à un seul endroit n'est pas sauvegardée.

Test final :

1. Ouvrez le gestionnaire d'autorisations : aucune application inutile n'a accès au micro.
2. Vos liens s'ouvrent dans votre nouveau navigateur.
3. Votre messagerie demande un code à six chiffres à la connexion.
4. Votre IMEI est noté hors du téléphone.
5. Vos photos récentes existent aussi hors du téléphone. ✅

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°97 : Reprenez les clés de votre smartphone – le parcours en 4 étapes V1.1

Références

- Google – Localiser un appareil Android égaré, le sécuriser ou en effacer les données
- Apple – Utiliser un code PIN de carte SIM sur votre iPhone ou iPad
- Exodus Privacy – exemple de rapport d'application en français
- App Store – Ente Auth (application de codes, iPhone)
- FDN – Résolveurs DNS ouverts (adresses, DoT, DoH)
- Cybermalveillance.gouv.fr – Fiche réflexe Hameçonnage (2026)
- Futura – Signaler un SMS frauduleux au 33700 (procédure)

gabriel.ananda@mailo.com