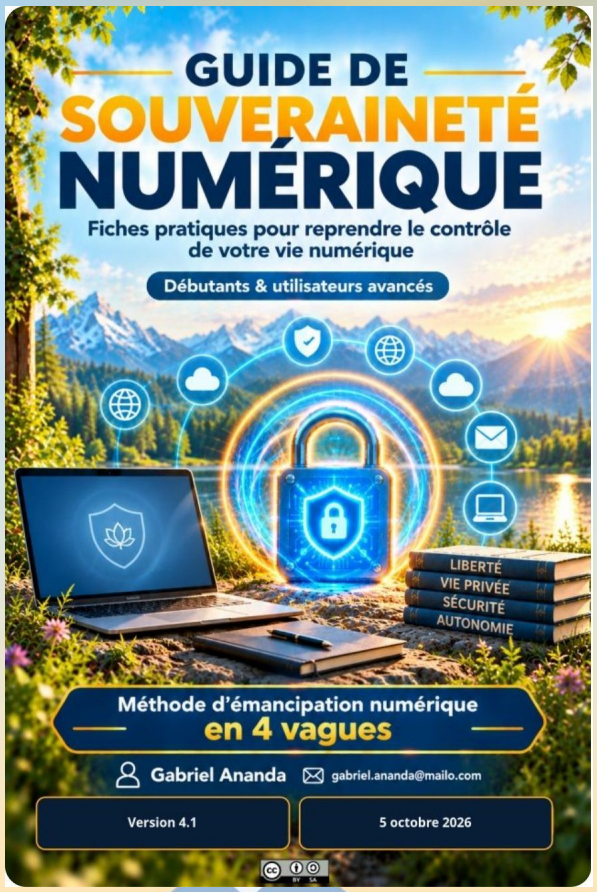
ATELIER SOUVERAINETÉ NUMÉRIQUE · SMARTPHONE

Mon téléphone, ma maison : reprendre les clés

Une heure pour habiter son smartphone en conscience

Gabriel Ananda
guide.gabriel-ananda.org



LE FIL DE L'HEURE

Comprendre, pratiquer, transmettre

1

Comprendre

Le téléphone comme une maison : qui a les clés ?

12 min

2

Pratiquer

Cinq gestes, chacun sur son propre téléphone, Android ou iPhone.

35 min

3

Transmettre

Le téléphone, outil d'autonomie, et comment le partager à vos stagiaires.

13 min

✓ **Tout ce que nous allons régler se remet en place en un geste.**

1 · COMPRENDRE

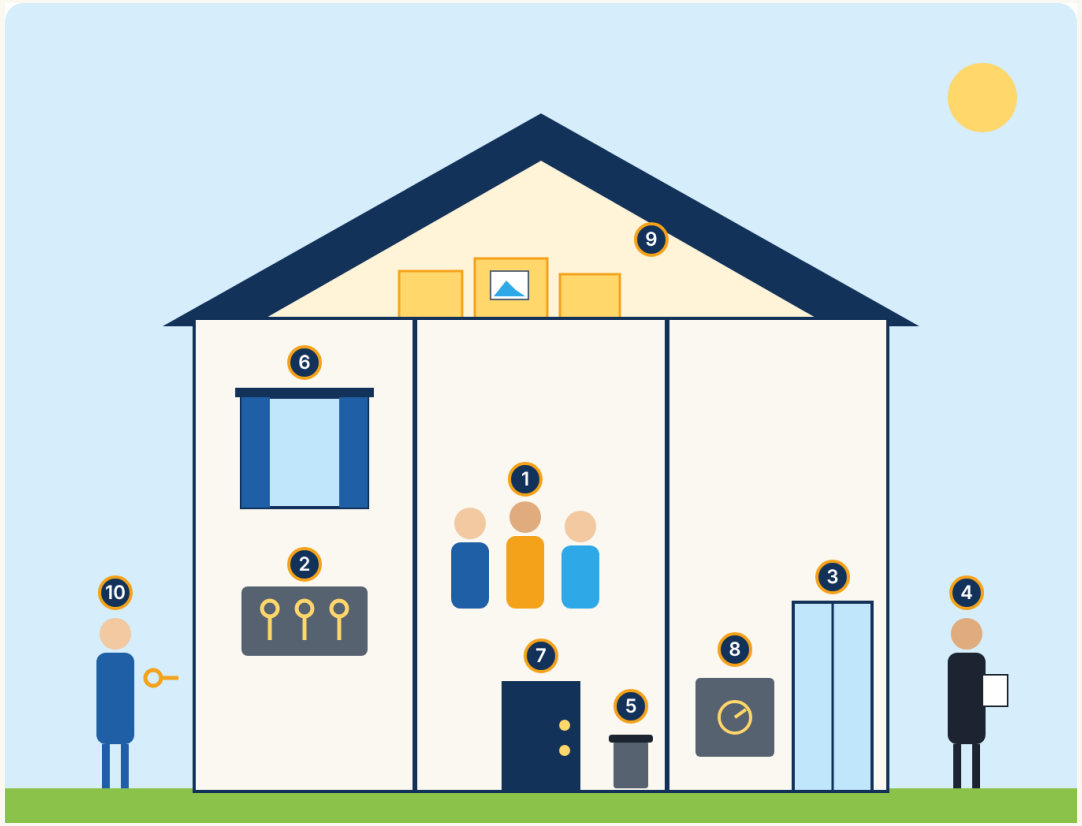
Votre téléphone est une maison

Dans la maison	Dans le téléphone
Les invités qu’on laisse entrer	Les applications
Les clés de chaque pièce	Les autorisations : position, micro, photos, contacts
Une porte vitrée donnant sur la rue	La localisation laissée allumée en permanence
Un démarcheur qui note vos habitudes	L’identifiant publicitaire
Le grand ménage de printemps	Désinstaller les applications inutiles
Le double des clés confié à un proche	Le code de verrouillage et l’héritage numérique

1 · COMPRENDRE

Votre maison, en image

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

1 · COMPRENDRE

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.

1 · COMPRENDRE

La même démarche que pour l’habitat

Comprendre son installation

Savoir où passe l’eau et l’électricité. Savoir ce que fait chaque application.

Réduire les dépendances

Ne pas tout attendre d’un seul fournisseur. Moins d’applications, moins de comptes.

Entretenir et faire durer

Entretenir sa maison. Mettre à jour son téléphone et le garder longtemps.

Agir par conviction, pas par peur

Choisir en conscience ce que nos usages soutiennent, et respecter les données de nos proches.

2 · PRATIQUER

Téléphone en main

La loupe des réglages

Un menu introuvable ? Tapez son nom dans la recherche des Paramètres ou des Réglages.

En binôme

Un Android à côté d'un iPhone : on compare, on s'entraide.

Tout est réversible

Une application qui a vraiment besoin d'une autorisation la redemandera.

Une seule exception

On ne supprime aucune application de banque ou de santé sans savoir la réinstaller.

GESTE 1 · 7 MIN · LES CLÉS DES PIÈCES

Revoir les autorisations

ANDROID

Paramètres › Sécurité et confidentialité › Confidentialité › **Gestionnaire d'autorisations**

IPHONE

Réglages › **Confidentialité et sécurité**, puis chaque rubrique : Contacts, Photos, Micro…

Pour chaque application : en a-t-elle vraiment besoin pour me rendre service ?

Non → **Refuser** · Parfois → **Seulement pendant l'utilisation** · Doute → **Demander à chaque fois** · Photos → **accès limité**

GESTE 2 · 7 MIN · LA PORTE VITRÉE SUR LA RUE

Maîtriser la localisation

ANDROID

Paramètres › Localisation › **Autorisations des applications**

Dans chaque application : décocher « Utiliser la position exacte »

IPHONE

Réglages › Confidentialité et sécurité › **Service de localisation**

Dans chaque application : désactiver « Position exacte »

Cartes, GPS
Pendant l'utilisation

Météo, actualités
Position approximative

Tout le reste
Jamais

GESTE 3 · 5 MIN · LE DÉMARCHEUR QUI NOTE TOUT

Couper le suivi publicitaire

ANDROID

Paramètres › Confidentialité (ou Google) › Annonces › **Supprimer l'identifiant publicitaire**

Paramètres › Google › **Utilisation et diagnostics** : désactiver

IPHONE

Réglages › Confidentialité et sécurité › Suivi : désactiver **« Autoriser les demandes de suivi »**

Même menu › **Publicité Apple** et **Analyses et améliorations** : désactiver

Résultat : plus de numéro unique qui vous suit d'une application à l'autre.

GESTE 4 · 7 MIN · LE GRAND MÉNAGE

Moins d’applications, moins de collecte

Désinstaller

Les applications non ouvertes depuis trois mois. Objectif : cinq de moins.

Préférer l’intégré

Lampe, calculatrice, scanner de documents, niveau : souvent déjà dans le téléphone, sans traqueurs.

Regarder sous le capot

Android : l’application Exodus Privacy compte les traqueurs.
iPhone : le rapport de confidentialité des apps.

Exodus Privacy est une association française. Son site **reports.exodus-privacy.eu.org** permet de consulter le rapport d’une application avant de l’installer.

GESTE 5 · 7 MIN · FERMER À CLÉ, FAIRE UN DOUBLE

Verrouiller, mettre à jour, sauvegarder

Verrouiller

Code de 6 chiffres au moins, verrouillage automatique après 1 minute. Activer Localiser (Android comme iPhone).

Masquer les notifications

Sur l'écran verrouillé, ne pas afficher le contenu des messages ni les codes reçus.

Mettre à jour

Système et applications : la plupart des mises à jour corrigent des failles.

Faire un double

Copier ses photos chez soi, sur un ordinateur ou un disque, et confier son code à une personne de confiance.

3 · TRANSMETTRE

Le téléphone, outil d’autonomie

Cartes hors connexion

Organic Maps ou Magic Earth : on télécharge la région, puis on s’oriente et on se guide sans réseau, sans être pisté.

Fiche N°24

Messages sans réseau

Meshtastic : de petites radios relient des maisons sur plusieurs kilomètres, le téléphone sert d’écran.

Fiche N°49

Photos en lieu sûr

Syncthing (Android) copie les photos vers l’ordinateur. Sur iPhone : câble ou cloud européen.

Fiche N°29

3 · TRANSMETTRE

Vous êtes formateurs : à vous de jouer

1

Partir du concret

La photo de chantier qui révèle l'adresse, l'application de lampe qui veut la position.

2

Un geste par séance

Cinq minutes en fin de formation suffisent : un réglage, fait ensemble, sur le vrai téléphone.

3

Rassurer, jamais effrayer

Tout est réversible, personne n'est jugé. On avance par conviction, pas par peur.

3 · TRANSMETTRE

Les fiches du guide pour le téléphone

Ce soir, en détail	**N°52** confidentialité du téléphone · **N°19d / 19e** sauvegarde Android / iPhone · **N°51** héritage numérique
Sécuriser	**N°16** gestionnaire de mots de passe · **N°18** double authentification · **N°6** DNS · **N°47** arnaques par SMS
Naviguer	**N°2** navigateur mobile · **N°17** moteur de recherche · **N°14a** liens partagés · **N°42** applis sans compte Google
Communiquer	**N°15** messageries sans numéro · **N°96** groupe sur Session · **N°10** e-mail éthique · **N°22** Mastodon
Libérer ses données	**N°9** synchronisation cloud · **N°95** remplacer Dropbox · **N°50** récupérer ses données · **N°53** IA · **N°3** YouTube sans pub

3 · TRANSMETTRE

Ce que j’ai fait ce soir

- [ ] Micro et appareil photo revus
- [ ] Contacts et photos revus
- [ ] Localisation au plus juste
- [ ] Position approximative pour la météo
- [ ] Suivi publicitaire coupé
- [ ] Cinq applications désinstallées
- [ ] Verrouillage et notifications réglés
- [ ] Mises à jour lancées

À faire chez soi : copier ses photos sur un ordinateur, et choisir la personne de confiance qui connaîtra son code.

Et pour la suite : coffre-fort à mots de passe, double authentification, vérifier les SMS (fiches N°16, 18 et 47).

POUR CONCLURE

L’objectif n’est pas la perfection, c’est la progression.

Comme pour la maison : on comprend, on choisit, on entretient. Un geste à la fois.

guide.gabriel-ananda.org

Vos questions ?



CC BY-SA 4.0 · Gabriel Ananda · guide.gabriel-ananda.org