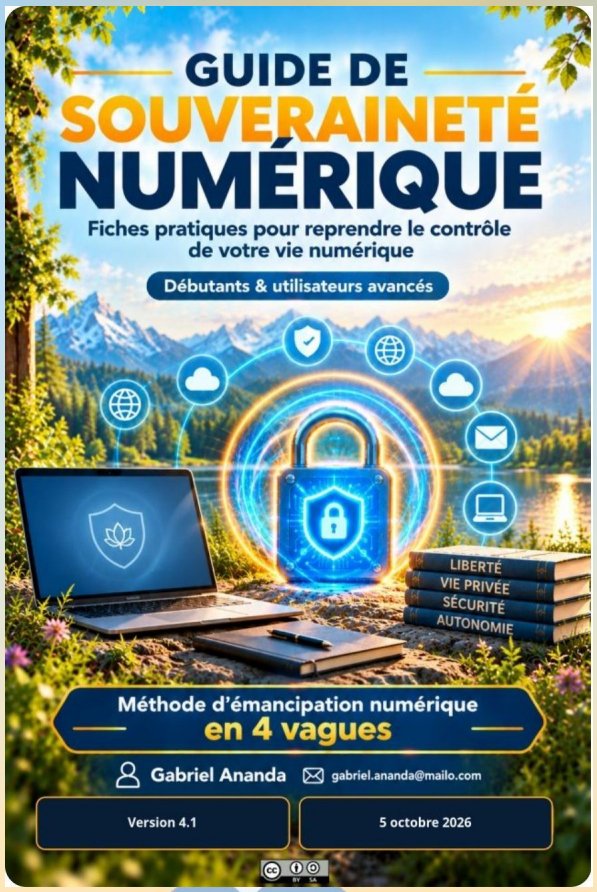
ATELIER SOUVERAINETÉ NUMÉRIQUE · SMARTPHONE

Mon téléphone, ma maison : reprendre les clés

Trois heures pour habiter son smartphone en conscience, téléphone en main

Gabriel Ananda
guide.gabriel-ananda.org



LE FIL DES TROIS HEURES

Comprendre, puis pratiquer

A
Les clés de la maison
Autorisations, localisation, publicité, ménage

40 min

B
Naviguer et chercher
Navigateur, moteur de recherche, DNS

20 min

C
Sécuriser ses comptes
Mots de passe, double authentification, arnaques

41 min

D
Sauvegarder et s’équiper
Photos, cartes hors connexion, applications

24 min

Accueil et comprendre · 30 min

Pause après l’atelier A · 10 min

Bilan et questions · 15 min

Ouverture · Plus des deux tiers du temps téléphone en main

ACCUEIL · 10 MIN

Pour bien démarrer

Tour de table, une phrase chacun

Mon prénom, Android ou iPhone, et ce que j'aimerais savoir faire en repartant.

- Téléphone chargé, chargeur à portée
- Connecté au Wi-Fi de la salle
- Code du téléphone et mot de passe de son compte Google ou Apple connus
- La fiche participant pour cocher

1 · COMPRENDRE

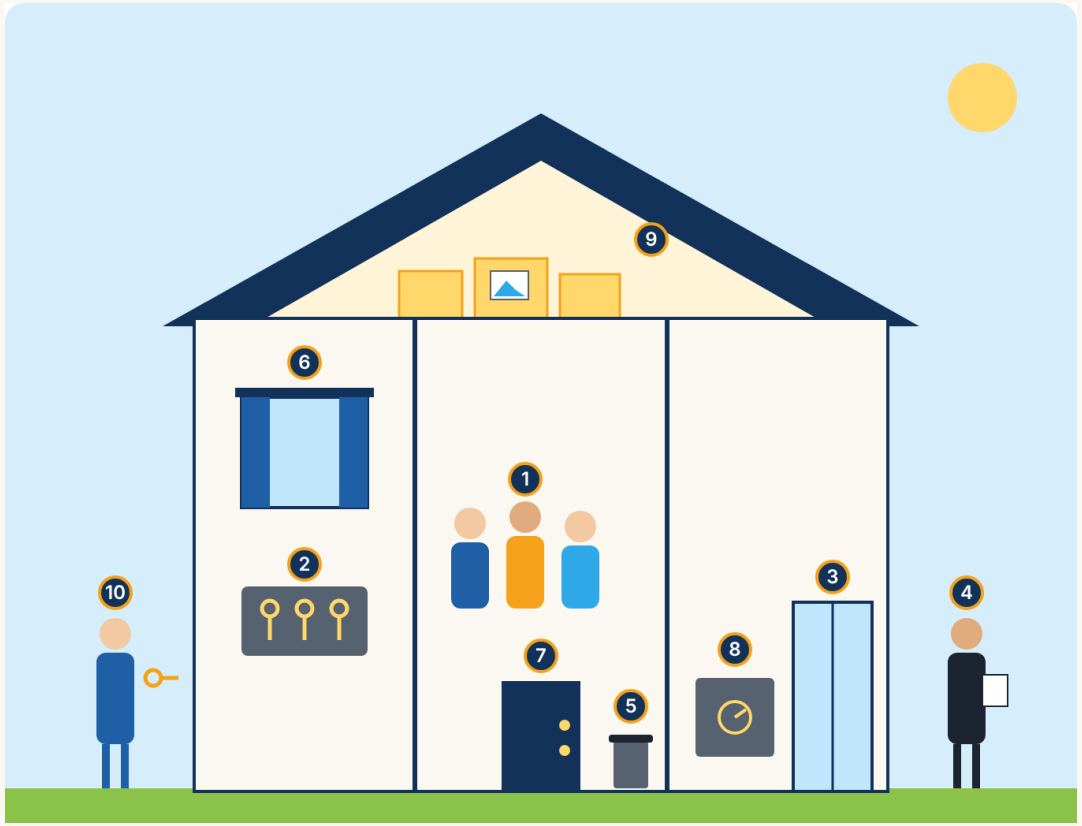
Votre téléphone est une maison

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.

AVANT LES ATELIERS PRATIQUES

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.

ATELIER A · 10 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**

ATELIER A · 10 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

ATELIER A · 7 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.

Le compte garde aussi votre historique : myaccount.google.com › Données et confidentialité, ou privacy.apple.com (fiche N°50).

ATELIER A · 10 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.

PAUSE · 10 MIN

On souffle, on recharge.

Au retour : atelier B, naviguer et chercher sur le Web sans être suivi à la trace.

Pendant la pause : branchez votre téléphone s’il est sous 40 %.

ATELIER B · 12 MIN · DES RIDEAUX AUX FENÊTRES

Un navigateur qui bloque les pisteurs

ANDROID

Firefox + l'extension **uBlock Origin** (menu › Extensions), ou **Brave**, qui bloque d'origine.

Par défaut : Paramètres › Applications › Applications par défaut › Navigateur

IPHONE

Brave, qui bloque publicités et pisteurs sans réglage.

Par défaut : Réglages › Apps › Apps par défaut › Navigateur (iOS 18 et plus)

Le test : ouvrir le même site d'actualités avant et après.

Moins de publicités, une page plus rapide, moins de données consommées.

ATELIER B · 8 MIN · LE CARNET DE QUESTIONS

Chercher sans être profilé

Changer de moteur par défaut

Firefox : Paramètres › Recherche › Moteur par défaut

Brave : Paramètres › Moteurs de recherche

Par exemple : Brave Search, Qwant, Startpage, DuckDuckGo, Ecosia.

Bonus Android : DNS privé

Paramètres › Réseau et Internet › **DNS privé** › Nom d'hôte :

ns0.fdn.fr

FDN, association française : vos requêtes ne passent plus par votre opérateur. En secours : dns.aquilenet.fr

Vos questions disent beaucoup de vous : santé, argent, projets. Elles méritent un moteur qui ne les garde pas.

ATELIER C · 12 MIN · UN TROUSSEAU BIEN RANGÉ

Un coffre-fort à mots de passe

1

Installer

Bitwarden ou **Proton Pass**, gratuits, sur un nombre illimité d’appareils.

2

Une phrase maîtresse

Quatre ou cinq mots au hasard, notée sur papier et rangée à la maison.

3

Remplissage automatique

Android : Paramètres › Mots de passe › Service de saisie automatique.
iPhone : Réglages › Général › Remplissage automatique et mots de passe.

Ici : on y range un premier compte, la messagerie. **Chez soi :** un compte de plus chaque fois qu’on se connecte.

ATELIER C · 10 MIN · LA DEUXIÈME SERRURE

La double authentification

Une application de codes

Aegis (Android), **Ente Auth** ou **Proton Authenticator** (Android et iPhone) : un code à six chiffres qui change toutes les 30 secondes.

L'activer sur un compte

Paramètres du compte › Sécurité › Validation en deux étapes › scanner le QR code avec l'application.

⚠ **Les codes de secours s'impriment ou se recopient sur papier, rangés avec la phrase maîtresse.**

ATELIER C · 6 MIN · LA PORTE D’ENTRÉE

Verrouiller et entretenir

Un vrai code

Six chiffres au minimum, pas de schéma simple ni de date de naissance.

Notifications discrètes

Masquer le contenu des messages sur l’écran verrouillé.

Mises à jour

Système et applications en automatique : c’est l’entretien qui bouche les fissures.

Android : Paramètres › Sécurité › Verrouillage de l’écran · Notifications › Sur l’écran de verrouillage.
iPhone : Réglages › Face ID et code · Notifications › Afficher les aperçus › Si déverrouillé.

ATELIER C · 6 MIN · LA CLÉ SOUS LE PAILLASSON

Si le téléphone disparaît ce soir

Localiser l’appareil

Activer « Localiser », sur Android comme sur iPhone.

Noter l’IMEI

Taper *#06# dans l’application Téléphone et noter le numéro.

Code PIN sur la SIM

Mettre un code PIN sur la carte SIM : la carte ne sert pas à un inconnu.

ATELIER C · 7 MIN · LE FAUX LIVREUR

Reconnaître un SMS piégé

- Urgence, menace ou petite somme à payer
- Un lien à l'adresse étrange
- **Ne jamais cliquer :** aller soi-même sur le site officiel
- **Transférer au 33700**, puis supprimer

Exemple fictif reçu par SMS

> Votre colis est en attente : frais de réexpédition de 1,99 €. Réglez avant ce soir sur suivi-colis-livr.info sinon il sera retourné.

Urgence + petite somme + adresse inconnue = arnaque

ATELIER D · 12 MIN · LE GRENIER DES SOUVENIRS

Mettre ses photos à l'abri

Le câble

Brancher le téléphone à l'ordinateur et copier le dossier DCIM. Simple, gratuit, sans compte.

La synchronisation maison

Syncthing (Android) copie les photos vers l'ordinateur dès qu'on rentre au Wi-Fi, sans cloud.

Un cloud européen

kDrive, Proton Drive ou Ente Photos, avec envoi automatique depuis l'application.

La règle : une photo qui n'existe qu'à un seul endroit n'est pas sauvegardée. Deux copies au moins, dont une hors du téléphone.

ATELIER D · 6 MIN · S’ÉQUIPER

Le téléphone, outil d’autonomie

Cartes hors connexion

À faire ici : installer Organic Maps ou Magic Earth et télécharger sa région. Ensuite : guidage sans réseau, sans être pisté.

Fiche N°24

Les outils déjà là

Scanner de documents (appareil photo ou Notes), niveau, lampe, mesure : pas besoin d’une application de plus.

Fiche N°52

Messages sans réseau

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

Fiche N°49

ATELIER D · 6 MIN · CHOISIR SES INVITÉS

Installer une application en conscience

Avant d’installer

Uniquement depuis la boutique officielle ou F-Droid, jamais depuis un lien reçu.

Lire la fiche « Confidentialité » de la boutique, ou le rapport d’Exodus Privacy.

Se demander : la version Web ou l’outil intégré suffisent-ils ?

Pour aller plus loin, sur Android

F-Droid : une boutique d’applications libres, sans pisteurs ni publicité.

Aurora Store : les applications du Play Store sans compte Google.

Et sur iPhone : l’App Store est la seule source, sa fiche « Confidentialité de l’app » dit ce qui est collecté.

CLÔTURE · LE BILAN

Ce que j’ai fait aujourd’hui

- [ ] **A** · Autorisations revues
- [ ] **A** · Localisation au plus juste
- [ ] **A** · Suivi publicitaire coupé
- [ ] **A** · Cinq applications désinstallées
- [ ] **B** · Navigateur protecteur installé
- [ ] **B** · Moteur de recherche changé
- [ ] **C** · Gestionnaire de mots de passe installé
- [ ] **C** · Double authentification activée
- [ ] **C** · Verrouillage et mises à jour réglés
- [ ] **C** · Je sais quoi faire d’un SMS douteux
- [ ] **D** · Photos sauvegardées ailleurs
- [ ] **D** · Carte de ma région hors connexion

CLÔTURE · LE DÉFI DES 7 JOURS

Un petit geste par jour

Jour 1 Ranger trois comptes de plus dans le coffre-fort

Jour 2 Double authentification sur la messagerie

Jour 3 Relire le rapport de confidentialité ou Exodus

Jour 4 Utiliser uniquement le nouveau navigateur

Jour 5 Copier ses photos sur un ordinateur ou un disque

Jour 6 Choisir la personne de confiance qui connaîtra son code

Jour 7 Montrer un geste à un proche

Un jour oublié ? On reprend le lendemain. La régularité compte plus que la vitesse.

CLÔTURE · POUR CONTINUER

Les fiches du guide pour le téléphone

Ateliers A et B	**N°52** confidentialité du téléphone · **N°2** navigateur · **N°17** moteur de recherche · **N°6** DNS
Ateliers C et D	**N°16** mots de passe · **N°18** double authentification · **N°47** arnaques par SMS · **N°19d / 19e** sauvegarde · **N°24** cartes · **N°42** applications
Communiquer	**N°15** messageries sans numéro · **N°96** groupe sur Session · **N°10** e-mail éthique · **N°22** Mastodon · **N°49** Meshtastic
Anticiper, libérer	**N°51** héritage numérique · **N°50** récupérer ses données · **N°53** IA · **N°29** Syncthing (Android) · **N°95** remplacer Dropbox

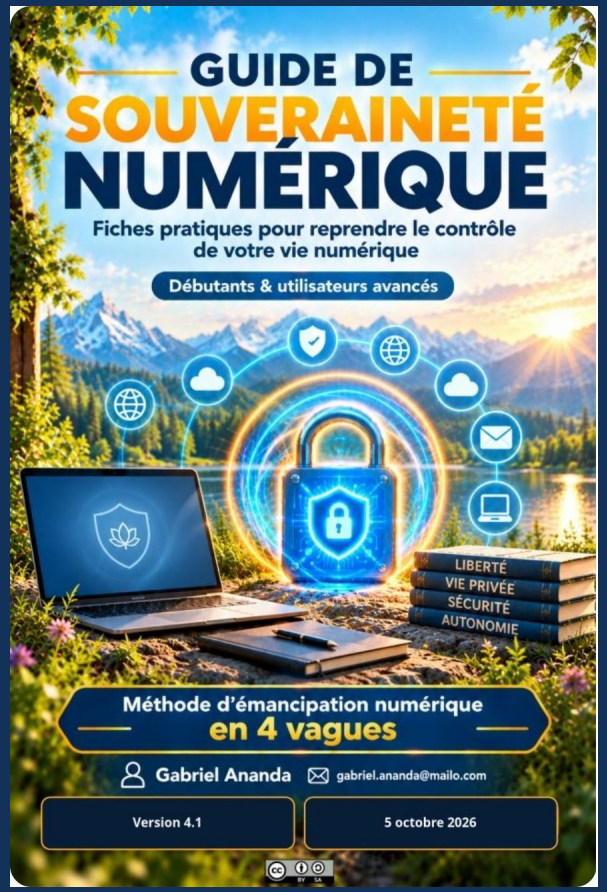
POUR CONCLURE

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