Mon téléphone, ma maison : reprendre les clés V1.1

Fiche participant · Atelier smartphone de 3 heures · 20 nov, 2026

Bienvenue

Votre téléphone est une maison. Les applications sont des invités, les autorisations sont les clés des pièces. Pendant ces trois heures, téléphone en main, vous allez revoir qui a les clés, puis fermer les portes qui n'ont pas besoin d'être ouvertes. Cochez chaque geste au fur et à mesure : ce qui n'est pas fait aujourd'hui pourra l'être chez vous, avec cette fiche.

Moment	Durée	Au programme
Accueil et comprendre	30 min	Le téléphone comme une maison, l'esprit de la démarche
Atelier A · Les clés de la maison	40 min	Autorisations, localisation, suivi publicitaire, ménage
Pause	10 min	On souffle, on recharge
Atelier B · Naviguer et chercher	20 min	Navigateur, moteur de recherche, DNS
Atelier C · Sécuriser ses comptes	35 min	Mots de passe, double authentification, verrouillage, arnaques
Atelier D · Sauvegarder et s'équiper	30 min	Photos, cartes hors connexion, applications
Clôture	15 min	Bilan, défi des 7 jours, questions

Quatre règles pour bien pratiquer

- **La loupe des réglages :** un menu introuvable ? Tapez son nom dans la recherche des Paramètres (Android) ou des Réglages (iPhone). Les noms varient selon la marque, c'est normal.
- **En binôme :** on compare, on s'entraide. Personne n'est en retard.
- **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 · Les clés de la maison

Geste	Android	iPhone
Revoir les autorisations	Paramètres › Sécurité et confidentialité › Confidentialité › Gestionnaire d'autorisations	Réglages › Confidentialité et sécurité, puis chaque rubrique : Contacts, Photos, Micro…
Maîtriser la localisation	Paramètres › Localisation ›	Réglages › Confidentialité et

Geste	Android	iPhone
	Autorisations des applications ; décocher « Utiliser la position exacte »	sécurité › Service de localisation ; désactiver « Position exacte »
Couper le suivi publicitaire	Paramètres › Confidentialité (ou Google) › Annonces › Supprimer l'identifiant publicitaire	Réglages › Confidentialité et sécurité › Suivi : désactiver « Autoriser les demandes de suivi » ; Publicité Apple : désactiver
Faire le ménage	Application Exodus Privacy pour compter les pisteurs	Rapport de confidentialité des apps (à activer, il se remplit au fil des jours)

La question à se poser 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*.

Localisation au plus juste : cartes et GPS pendant l'utilisation ; météo en position approximative ; tout le reste jamais.

Ménage : désinstaller les applications non ouvertes depuis trois mois (objectif : cinq de moins), et préférer les outils déjà intégrés (lampe, calculatrice, scanner, niveau). Le site reports.exodus-privacy.eu.org analyse une application avant même de l'installer.

Pour aller plus loin : fiches N°52 et N°42.

Atelier B · Naviguer et chercher

Geste	Android	iPhone
Un navigateur qui bloque les pisteurs	Firefox + l'extension uBlock Origin (menu ⋮ › Extensions), ou Brave	Brave, qui bloque publicités et pisteurs sans réglage
En faire le navigateur par défaut	Paramètres › Applications › Applications par défaut › Navigateur	Réglages › Apps › Apps par défaut › Navigateur (iOS 18 et plus)
Changer de moteur de recherche	Firefox : Paramètres › Recherche ; Brave : Paramètres › Moteurs de recherche	Brave : Paramètres › Moteurs de recherche ; Safari : Réglages › Apps › Safari › Moteur de recherche
Bonus : DNS privé	Paramètres › Réseau et Internet › DNS privé › nom d'hôte : **ns0.fdn.fr** (en secours : **dns.aquilenet.fr**)	Demande l'installation d'un profil : voir la fiche N°6

Moteurs respectueux, par exemple : Brave Search, Qwant, Startpage, DuckDuckGo, Ecosia. Il n'y a pas de bonne réponse unique : choisissez celui qui vous convient.

Le test : ouvrez le même site d'actualités avant et après. Moins de publicités, une page plus rapide, moins de données consommées.

Pour aller plus loin : fiches N°2, N°6 et N°17.

Atelier C · Sécuriser ses comptes

1. Un coffre-fort à mots de passe. Installez Bitwarden ou Proton Pass (gratuits, sur un nombre illimité d'appareils). Choisissez une phrase maîtresse de quatre ou cinq mots au hasard, notez-la sur papier et rangez-la à la maison : elle ne se récupère pas si on l'oublie. Activez ensuite le remplissage automatique :

- **Android :** Paramètres › Mots de passe › Service de saisie automatique (sinon, chercher « saisie automatique » avec la loupe)
- **iPhone :** Réglages › Général › Remplissage automatique et mots de passe

Aujourd'hui, un premier compte rangé : la messagerie. Chez vous : un compte de plus chaque fois que vous vous connectez.

2. La double authentification. Installez une application de codes : Aegis (Android), Ente Auth ou Proton Authenticator (Android et iPhone). Puis, dans un compte important : Paramètres du compte › Sécurité › Validation en deux étapes › scanner le QR code. **Imprimez ou recopiez les codes de secours** et rangez-les avec la phrase maîtresse.

3. Verrouiller et entretenir.

Réglage	Android	iPhone
Un vrai code (six chiffres au minimum)	Paramètres › Sécurité › Verrouillage de l'écran	Réglages › Face ID et code
Masquer le contenu des messages	Notifications › Sur l'écran de verrouillage	Notifications › Afficher les aperçus › Si déverrouillé
Mises à jour automatiques	Paramètres › Mise à jour logicielle	Réglages › Général › Mise à jour logicielle

4. Reconnaître un SMS piégé. Trois signaux : urgence ou menace, une petite somme à payer, un lien à l'adresse étrange.

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

- **Ne jamais cliquer :** allez vous-même sur le site officiel, ou appelez l'organisme.
- **Transférez le SMS au 33700** (gratuit), puis supprimez-le.

- **Déjà cliqué ou payé ?** Faites opposition auprès de votre banque, changez le mot de passe concerné et signalez-le sur cybermalveillance.gouv.fr. Pas de honte : ces messages sont conçus par des professionnels.

Pour aller plus loin : fiches N°16, N°18, N°47 et N°52.

Atelier D · Sauvegarder et s'équiper

1. Mettre ses photos à l'abri. 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. Trois solutions au choix :

- **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.

Où vont mes photos aujourd'hui ? Android : Photos › photo de profil › Paramètres › Sauvegarde. iPhone : Réglages › [votre nom] › iCloud › Photos. On n'arrête une sauvegarde que lorsqu'une autre est en place.

2. Des cartes hors connexion. Installez Organic Maps (libre et très légère) ou Magic Earth (guidage routier complet), puis téléchargez la carte de votre région. Testez en mode avion : la carte et le guidage fonctionnent sans réseau, sans être pisté.

3. Les outils déjà là. Scanner de documents (iPhone : Notes ou Fichiers ; Android : appareil photo ou Google Drive selon le modèle), niveau (iPhone : app Mesures), lampe : pas besoin d'une application de plus.

4. Installer une application en conscience.

- Uniquement depuis la boutique officielle ou F-Droid, jamais depuis un lien reçu par SMS ou par e-mail.
- Lire la fiche « Sécurité des données » (Android) ou « Confidentialité de l'app » (iPhone) avant d'installer.
- Se demander : la version Web ou l'outil intégré suffisent-ils ?
- Pour aller plus loin sur Android : F-Droid (applications libres, sans pisteurs) et Aurora Store (applications du Play Store sans compte Google).

Et pour un hameau ou une coupure de réseau : Meshtastic relie des maisons sur plusieurs kilomètres avec de petites radios, le téléphone sert d'écran (fiche N°49).

Pour aller plus loin : fiches N°19d, N°19e, N°24, N°29 et N°42.

Ce que j'ai fait aujourd'hui

Chaque case cochée est un progrès, même une seule.

- ☐ **A** · Autorisations revues (micro, appareil photo, contacts, photos)

- ☐ **A** · Localisation au plus juste
- ☐ **A** · Suivi publicitaire coupé
- ☐ **A** · Cinq applications désinstallées
- ☐ **B** · Navigateur protecteur installé et choisi par défaut
- ☐ **B** · Moteur de recherche changé
- ☐ **C** · Gestionnaire de mots de passe installé, phrase maîtresse notée sur papier
- ☐ **C** · Double authentification activée, codes de secours rangés
- ☐ **C** · Verrouillage, notifications et mises à jour réglés
- ☐ **C** · Je sais quoi faire d'un SMS douteux
- ☐ **D** · Photos sauvegardées ailleurs que sur le téléphone
- ☐ **D** · Carte de ma région téléchargée hors connexion

Mon défi des 7 jours

Un petit geste par jour. Un jour oublié ? On reprend le lendemain : la régularité compte plus que la vitesse.

Jour	Mon geste	Fait
Jour 1	Ranger trois comptes de plus dans le coffre-fort	☐
Jour 2	Activer la double authentification sur ma messagerie	☐
Jour 3	Relire le rapport de confidentialité (iPhone) ou Exodus Privacy (Android)	☐
Jour 4	Utiliser uniquement mon nouveau navigateur	☐
Jour 5	Copier mes photos sur un ordinateur ou un disque	☐
Jour 6	Choisir la personne de confiance qui saura où trouver mon code (fiche N°51)	☐
Jour 7	Montrer un geste à un proche	☐

Mes notes : ce qui m'a posé question, ce que je veux revoir au prochain atelier.

……

……

……

Pour continuer : les fiches du guide

Les fiches sont des portes d'entrée, pas un programme obligatoire : choisissez celle qui vous parle le plus.

Thème	Fiches
Ateliers A et B	**N°52** confidentialité du téléphone · **N°2** navigateur · **N°17** moteur de

Thème	Fiches
	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 Android / iPhone · **N°24** cartes hors connexion (Organic Maps, Magic Earth) · **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 · **N°95** remplacer Dropbox
Sans rien installer	**N°46** 20 gestes de base

Pour reprendre chez vous ce que vous n'avez pas terminé, commencez par la fiche N°52 : elle regroupe tous les réglages de l'atelier A.

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

Le guide gratuit : **guide.gabriel-ananda.org**