SOUVERAINETÉ NUMÉRIQUE · POUR DÉBUTANTS

Reprendre le contrôle de sa vie numérique

Comprendre · Choisir · Agir · Progresser

Gabriel Ananda

guide.gabriel-ananda.org



OUVERTURE

D’où vient ce guide

Une carrière dans l’informatique, autour des systèmes UNIX : des outils qu’on pouvait comprendre et maîtriser.

Une vie numérique plus simple, mais de plus en plus dépendante de quelques grandes entreprises.

Un déclic en avril 2026 : l’intervention d’Icaros sur Essentiel News. Une question technique, mais aussi morale et éthique.

« J’ai voulu transformer une prise de conscience en possibilités d’action. »

Trois idées : la responsabilité de nos usages · la possibilité d’agir · la progression par étapes

LE FIL DE L'HEURE

Quatre temps, un pas après l'autre

1

Comprendre

Ce qu'est la souveraineté numérique, et pourquoi elle nous concerne tous.

15 min

2

Choisir

Les alternatives qui existent, et comment choisir selon son profil.

avec les gestes

3

Agir

Cinq gestes simples, faisables dès ce soir, sans être informaticien.

40 min

4

Progresser

Avancer à son rythme, avec le guide, puis vos questions.

15 min

Vos questions et réactions : à tout moment.

1 · COMPRENDRE

« La souveraineté numérique, ce n’est pas vivre sans technologie, c’est conserver la liberté de choisir. »

Comprendre, choisir et maîtriser autant que possible ses outils, ses données et ses usages — sans rejeter Internet.

1 · COMPRENDRE

Tout chez le même fournisseur ?

Courriels	Photos	Documents	Contacts	Mots de passe

Et si ce fournisseur ferme votre compte, change ses conditions ou rend vos données difficiles à récupérer ?

Vos courriels, photos et contacts sont-ils chez le même fournisseur ? Répondez oui ou non.

1 · COMPRENDRE

Trois questions à se poser

Vie privée	Qui collecte des informations sur mes activités ?
Autonomie	Puis-je changer de service sans perdre mes données ?
Liberté de choix	Est-ce moi qui choisis mes outils, ou mes habitudes qui décident à ma place ?

1 · COMPRENDRE

Le prix caché de la facilité

Les grandes plateformes nous rendent d’immenses services. Mais cette facilité a des contreparties.

Les données

Recherches, habitudes et centres d’intérêt collectés pour la publicité ciblée.

L’attention

Notifications et recommandations conçues pour nous retenir toujours plus longtemps.

La dépendance

Plus on y confie de choses, plus il devient difficile d’en changer.

La surveillance

Les mêmes technologies peuvent servir à surveiller, y compris en démocratie.

1 · COMPRENDRE

Pourquoi parler de « souveraineté »

2013

Les révélations Snowden

Edward Snowden révèle les programmes de surveillance de masse de l’agence américaine NSA.

2018

Le Cloud Act américain

Les autorités américaines peuvent exiger d’une entreprise américaine les données qu’elle détient, même stockées en Europe.

Choisir où et chez qui sont nos données, c’est donc aussi une question de souveraineté.

1 · COMPRENDRE

Le paradoxe d’Internet

LES FONDATIONS : OUVERTES

92 %

des sites web tournent sur des systèmes de type UNIX, Linux en tête. Linux, c’est le projet d’un étudiant en 1991, devenu collaboratif et mondial.

NOS USAGES : CONCENTRÉS

Quelques grandes plateformes

pour chercher, écrire, stocker, communiquer. Une infrastructure construite ensemble, des usages qui dépendent de peu d’acteurs.

1 · COMPRENDRE

Agir par conviction, non par peur

CE N’EST PAS

~~avoir peur~~

~~se cacher~~

~~tout rejeter~~

~~culpabiliser~~

C’EST UNE DÉMARCHE ÉTHIQUE

Choisir en conscience les pratiques que nos usages soutiennent.

Respecter aussi nos proches : nos contacts et nos échanges parlent d’eux.

Préférer le partage : des outils ouverts, construits ensemble.

Accorder nos usages et nos valeurs, à notre rythme.

2 ET 3 · CHOISIR ET AGIR

Cinq gestes, sans être informaticien

Un navigateur qui ne piste pas

10 min · fiche N°2

Un moteur de recherche discret

10 min · fiche N°17

Un gestionnaire de mots de passe

15 à 30 min · fiche N°16

La double authentification

30 min · fiche N°18

Un téléphone plus discret

Selon le temps · fiche N°52

On n’a pas besoin de comprendre un moteur pour conduire une voiture.

GESTE 1 · LE NAVIGATEUR

Naviguer sans être pisté

CE QU'ON QUITTE

Chrome : Google gagne de l'argent avec vos données de navigation.

Edge : même moteur, traqueurs Microsoft, pousse vers Bing.

Safari : mieux que Chrome, mais fermé et moins efficace contre les traqueurs.

POUR DÉBUTER

Brave

Protection anti-traqueurs active dès l'installation. « Installer et ne plus y penser. »

Option : Brave Shields en mode « Agressif »

POUR MAÎTRISER

Firefox

Avec l'extension uBlock Origin à pleine puissance. Très personnalisable.

Réglage : Navigation renforcée « Stricte »

GESTE 1 · LE NAVIGATEUR

La navigation privée ne vous cache pas

Navigation privée

Efface l'historique, les cookies et le cache **sur votre appareil**, à la fermeture.

Votre fournisseur d'accès, les sites visités et les traqueurs publicitaires **vous voient toujours**.

Bloqueur de traqueurs

Brave, ou Firefox avec uBlock Origin, **bloque les traqueurs et publicités** avant même qu'ils se chargent.

Les pages s'affichent aussi **plus vite**.

La navigation privée protège votre historique local. Le bloqueur protège votre vie privée en ligne.

GESTE 1 · LE NAVIGATEUR

Une seule extension suffit

Moins d’extensions = moins d’empreinte = plus de discrétion.

uBlock Origin (pas la version « Lite »), ou la protection intégrée de Brave.

Pas de Privacy Badger en plus : il augmente l’empreinte numérique du navigateur, au point de pouvoir le rendre unique.

DÉFI 7 JOURS

Utilisez uniquement votre nouveau navigateur. Ne rouvrez pas l’ancien.

Vous verrez : des pages plus rapides, presque plus de publicités, plus de publicités qui vous suivent.

GESTE 2 · LE MOTEUR DE RECHERCHE

Chercher sur Google n’est pas gratuit

Ce qui est enregistré à chaque recherche :

- ce que vous cherchez et où vous cliquez
- votre localisation et votre adresse IP
- l’heure et la fréquence de vos recherches
- l’appareil que vous utilisez
- un profil de vos centres d’intérêt : santé, opinions, achats…

RÉSULTAT

Une bulle de filtres

Vous voyez surtout ce que l’algorithme pense que vous voulez voir, et des publicités ciblées qui vous suivent.

GESTE 2 · LE MOTEUR DE RECHERCHE

Des moteurs qui ne vous profilent pas

Moteur	Siège	D’où viennent les résultats	Pour qui
DuckDuckGo	États-Unis	En partie de Bing	Débuter simplement
Qwant	France	En partie de Bing, et d’un index européen construit avec Ecosia	Préférer un moteur européen
Startpage	Pays-Bas	De Google, sans le pistage	Garder la qualité Google
Brave Search	États-Unis	Son propre index	Viser l’indépendance

GESTE 2 · LE MOTEUR DE RECHERCHE

Changer en une minute

Dans Brave

Taper **brave://settings/search** dans la barre d’adresse, puis choisir le moteur par défaut.

Dans Firefox

Taper **about:preferences#search**, puis choisir dans « Moteur de recherche par défaut ».

Sur le téléphone

Paramètres du navigateur → Recherche → Moteur par défaut.

DÉFI 7 JOURS

Une semaine sans Google. Notez chaque fois qu’un résultat vous manque.

Combien de fois en avez-vous vraiment eu besoin ? Pour la météo, une définition ou une info pratique, presque jamais.

GESTE 3 · LES MOTS DE PASSE

Le vrai problème des mots de passe

Trop simples

« 123456 », « azerty », un prénom et une date de naissance : craqués en quelques secondes.

Réutilisés

Le même partout, c'est une seule clé pour la maison, la voiture et le bureau.

Oubliés

Pour ne pas oublier, on choisit simple… et on fragilise tous ses comptes.

La solution : un gestionnaire, et un seul mot de passe à retenir.

GESTE 3 · LES MOTS DE PASSE

Comment marche un coffre-fort



Attention : le mot de passe maître n'est pas récupérable.
Notez-le sur papier, avec les codes de récupération, en lieu sûr.

GESTE 3 · LES MOTS DE PASSE

Trois gestionnaires libres

MON CHOIX

Proton Pass

Gratuit avec un compte Proton, intégré à Proton Mail et Drive, serveurs en Suisse.

10 alias e-mail gratuits pour ne pas donner sa vraie adresse

ZÉRO CLOUD

KeePassXC

Un fichier chiffré sur votre disque, sans compte ni serveur. Contrôle total.

Synchronisation à organiser soi-même

TRÈS RÉPANDU

Bitwarden

Simple, synchronisé sur tous vos appareils, gratuit pour un usage personnel.

Auto-hébergeable avec Vaultwarden

N’importe lequel des trois vaut infiniment mieux que le même mot de passe partout.

GESTE 3 · LES MOTS DE PASSE

Démarrer en quatre étapes

1 Installer

L'extension dans le navigateur et l'application sur le téléphone.

2 Importer

Exporter les mots de passe du navigateur en fichier CSV, puis les importer.

3 Effacer le fichier

Le CSV n'est pas chiffré : supprimez-le et videz la corbeille.

4 Changer deux mots de passe

L'e-mail principal et un compte sensible, avec le générateur.

Défi 7 jours : ne tapez plus aucun mot de passe à la main, sauf le maître. À chaque inscription, utilisez le générateur.

GESTE 4 · LA DOUBLE AUTHENTIFICATION

Un mot de passe volé ne suffit plus

Mot de passe
ce que vous savez

+

Code à 6 chiffres
ce que vous possédez

=

Accès autorisé
5 à 10 secondes de plus

Le SMS : à éviter

Un pirate peut détourner votre numéro (« SIM swap ») ou intercepter les messages.

Une application : recommandée

Les codes sont générés sur votre téléphone, impossibles à intercepter à distance.

GESTE 4 · LA DOUBLE AUTHENTIFICATION

Une application libre pour les codes

ANDROID · ZÉRO CLOUD

Aegis

Les codes restent sur le téléphone. Sauvegarde chiffrée à faire soi-même.

TOUS APPAREILS

Ente Auth

Android, iPhone et ordinateur. Synchronisation et sauvegarde chiffrées.

TOUS APPAREILS

Proton Authenticator

Utilisable sans compte. Synchronisation chiffrée en option, via Proton.

⚠ **Plutôt que Google Authenticator** : code fermé, et sa sauvegarde passe par votre compte Google.

GESTE 4 · LA DOUBLE AUTHENTIFICATION

Par où commencer, et comment ne rien perdre

Activer d’abord sur

1. **L’e-mail principal**
2. **Le gestionnaire de mots de passe**
3. **La banque, puis le reste**

LES CODES DE RÉCUPÉRATION

À chaque activation, le site donne des codes de secours. Ils valent autant que votre mot de passe.

Gardez-les dans votre gestionnaire **et** sur papier, jamais seulement sur le téléphone qui génère les codes.

GESTE 5 · LE TÉLÉPHONE

Votre téléphone en sait beaucoup

Ce que les applications peuvent demander :

- votre position, en continu : domicile, travail, médecin…
- vos contacts : le carnet d’adresses de vos proches
- vos photos, avec la date et le lieu de prise de vue
- votre micro et votre caméra
- un identifiant publicitaire qui vous suit d’une application à l’autre

UNE IMAGE

Des invités avec vos clés

Chaque application est un invité à qui vous prêtez des clés. Régler son téléphone, c’est reprendre celles qui ne servent à rien.

GESTE 5 · LE TÉLÉPHONE

Quatre réglages en vingt minutes

1 Les autorisations

Pour chacune : « cette application en a-t-elle vraiment besoin ? » Sinon, refuser.

2 La localisation

« Seulement pendant l'utilisation », et position approximative quand c'est possible.

3 Le suivi publicitaire

Supprimer l'identifiant publicitaire (Android), refuser le suivi (iPhone).

4 Le ménage

Désinstaller les applications pas ouvertes depuis trois mois.

Défi 7 jours : un type d'autorisation par jour : position, puis micro et caméra, puis contacts et photos… Tout est réversible.

GESTE 5 · LE TÉLÉPHONE

Où trouver les réglages

Android

Paramètres › Sécurité et confidentialité › Confidentialité › **Gestionnaire d'autorisations**, puis Localisation.

Paramètres › Confidentialité › Annonces › **Supprimer l'identifiant publicitaire**.

iPhone

Réglages › Confidentialité et sécurité : **autorisations, Service de localisation, Suivi** (désactiver « Autoriser les demandes de suivi »).

Et « Publicité Apple » : **désactivée**.

Les menus varient selon la marque : tapez leur nom dans la loupe en haut des Paramètres.

GESTE 5 · LE TÉLÉPHONE

Savoir qui collecte quoi

ANDROID

Exodus Privacy

Liste les traqueurs de chaque application. Zéro traqueur, c'est l'idéal.

TOUS APPAREILS

Les voyants

Un point vert ou orange en haut de l'écran : caméra ou micro en cours d'utilisation.

IPHONE

Rapport de confidentialité

Réglages › Confidentialité et sécurité : qui a utilisé position, micro ou contacts.

Pour aller plus loin : le parcours en 4 étapes (fiche N°97), puis un téléphone sans Google, avec /e/OS ou GrapheneOS (fiche N°64).

4 · PROGRESSER

Une action à la fois

AUJOURD'HUI

Installer un navigateur protecteur

DEMAIN

Changer un premier mot de passe

LA SEMAINE PROCHAINE

Activer la double authentification

« Il n'est pas nécessaire de tout changer pour commencer à reprendre le contrôle. »

On peut garder certains services, en connaissance de cause.

4 · PROGRESSER

Le guide : avancer par vagues

0

Comprendre le vocabulaire

Le Petit guide pour débutants

1 semaine

1

Les bases de la sécurité

Les cinq gestes de ce soir

2 semaines

2

Protéger ses communications

E-mail, messagerie, DNS, alias, clés d'accès

3 semaines

3

Libérer ses données

Cloud, vidéo, actualités, cartes, photos, agenda

1 mois

4

Aller plus loin

Linux, auto-hébergement, Tor

selon vos besoins

Une centaine

de fiches. Une à la fois, appliquée, puis la suivante.

Gratuit

Sans publicité, sans affiliation, sans partenariat.

CC BY-SA

Libre de partager et d'adapter, en citant la source.

4 · PROGRESSER

Cinq façons d’entrer dans le guide

Par vague

Le parcours pas à pas, de la vague 0 à la vague 4.

Par besoin

Une vingtaine de thèmes : e-mail, cloud, cartes, vidéo, sauvegardes…

Par niveau

De « très facile » à « avancé », chaque fiche a sa difficulté en étoiles.

Par profil

Débutant, famille, association, journaliste, curieux de Linux…

Sans rien installer

20 gestes de base, déjouer les arnaques, outils du navigateur.

Et pour suivre

Un fichier de suivi de votre progression, sans compte à créer.

Sur le site guide.gabriel-ananda.org : cherchez un mot ou un numéro de fiche, ou partez de « Je veux quitter… » (Gmail, WhatsApp, Google Maps…).

4 · PROGRESSER

Pensé d’abord pour les débutants

Le Petit guide pour comprendre l’informatique sans se prendre la tête

Plus de 40 notions de base expliquées avec des mots simples et des images de la vie quotidienne. Aucun savoir préalable.

Puis des fiches « très faciles » pour se lancer, et des pas à pas avec des défis de 7 jours.

ORDINATEUR
une maison vide

LOGICIELS
les meubles

INTERNET
les routes ; le web, les voitures

NAVIGATEUR
votre bateau sur l’océan du web

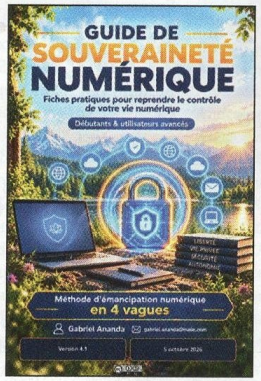
4 · PROGRESSER

Ils en parlent

« Une belle contribution à notre souveraineté. »

« Une démarche concrète pour devenir progressivement acteur et propriétaire de votre écosystème numérique. »

Nexus n° 167, rubrique Livres · novembre-décembre 2026



Guide de souveraineté numérique

Fiches pratiques pour reprendre le contrôle de votre vie numérique

Gabriel Ananda

Si, comme beaucoup d'internautes, vous vous sentez piégé par les grandes plateformes, surveillé par les algorithmes ou dépossédé du contrôle de vos données, vous trouverez dans ce guide une démarche concrète pour devenir progressivement acteur et propriétaire de votre écosystème numérique.

Inspiré par une vidéo d'Icaros, chroniqueur chez *Essentiel News* (« La souveraineté numérique pour tout le monde », avril 2026), Gabriel Ananda, informaticien à la retraite, a conçu 58 fiches pratiques, organisées en vagues successives, afin de permettre à tous, même aux débutants (grâce à un glossaire de 26 notions), de renforcer, étape par étape, leur autonomie. De la sécurité des comptes aux communications, du stockage des données à la navigation GPS, toutes les solutions sont désormais accessibles. Ce guide étant sous licence Creative Commons CC-by-SA, il est libre de droits et librement partageable. L'auteur, qui publie sous pseudonyme, a même créé une adresse mail spécifique pour répondre aux questions des lecteurs… Une belle contribution à notre souveraineté.

Lien pour accéder au guide : [https://urls.fr/a5D9DH]

4 · PROGRESSER

L’émission en vidéo

« Souveraineté numérique : comment reprendre le contrôle ? »

Deux heures d’échange avec Akina sur la chaîne La Bonne Nouvelle : qui accède à nos données, quelles alternatives, par où commencer sans être informaticien.

En direct le 4 novembre 2026 · guide.gabriel-ananda.org/ateliers



Hébergée sur YouTube : à ouvrir de préférence dans un navigateur protecteur (fiche N°2).

4 · PROGRESSER

Ma liste pour le mois qui vient

- [ ] Navigateur protecteur installé
- [ ] Moteur de recherche changé
- [ ] Gestionnaire de mots de passe installé
- [ ] Mot de passe maître noté sur papier
- [ ] Autorisations du téléphone revues
- [ ] Fichier CSV supprimé, corbeille vidée
- [ ] E-mail et un compte sensible changés
- [ ] Double authentification sur 2 comptes
- [ ] Codes de récupération en lieu sûr
- [ ] Identifiant publicitaire supprimé

Commencez petit : une action par semaine suffit. **Partagez** : aider un proche, c’est multiplier l’effet.

POUR CONCLURE

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

Le guide est gratuit : commencez par une seule fiche, celle qui vous parle le plus.

guide.gabriel-ananda.org

Vos questions ?



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