



Quelques grands principes :

- ❖ Quand j'ai un doute, je n'ai pas de doute !
- ❖ Sur internet, l'affaire exceptionnelle n'existe pas !
- ❖ Quand c'est gratuit, c'est toi le produit !
- ❖ Pas tous les œufs dans le même panier : => **double** contrôles ou authentifications !

Gestes pour limiter l'utilisation par L'IA :

- Stopper l'entraînement sur ses applications.
- Effacer l'historique
- Écrire sobrement ses prompts
- Exercer ses droits.

Votre smartphone, un ami ?

En une journée, votre smartphone en sait plus sur vous qu'un ami d'enfance : transfert à des entreprises des dizaines de vos données personnelles, géolocalisation, ...

- **Restreindre voire révoquer les autorisations** en allant dans paramètres – sécurité – confidentialité ...
- **Désactiver l'accès aux données** non essentielles
- Fermer les connexions inutiles comme le NFC, le Bluetooth, le Wi-Fi et le GPS.
- **Mettre à jour les applications** et Effacer toutes celles que vous n'utilisez que très rarement.
- Chiffrement et sécurité : Pas d'infos bancaires ou code en clair.
- Non connexion à des Wi-Fi publics

Des problèmes,
Vos alliés



Mot de passe solide, unique, complexe : pas 123...

Double Authentification, France Connect, Identité numérique de la Poste, coffre-fort numérique ...

- **Mails, avoir des adresses mail** (jetables), Attention à : PJ – Liens – Expéditeur ... Vérifiez que votre mail n'a pas été piraté : <https://haveibeenpwned.com/>
- Réseaux sociaux, **discretion**
- Smartphone, tablette : stop au flicage
- Installer un **antivirus**
- Sauvegarder vos données, sur deux supports physiques
- Wi-Fi sécurisé
- Moteurs de recherche au placard Google, vive Qwant
- Vérifier l'URL et notamment la présence du cadenas
- Navigation Internet : Halte au flicage numérique
- Mise à jour régulière, notamment des OS
- VPN, DNS4EU : l'Europe propose un DNS gratuit, rapide et sans espionnage : A activer sur sa box !
- Ménage régulier des cookies et de l'historique
- Attention au stockage sur le cloud (nuage)

Données personnelles, Vos droits :

1. Droit à l'**information** sur l'usage des données
2. Droit d'**accès** à vos données
3. Droit d'**effacement** de vos données
4. Droit de **rectification** de vos données collectées
5. Droit au **déréférencement** des moteurs de recherche
6. Droit d'**opposition** à l'utilisation de vos données
7. Droit de **limitation** de l'utilisation de vos données
8. Droit à la **portabilité** de vos données : <https://www.jenesuispasunedata.fr/vosdroits>

Des combats et victoires :

- **Fraude bancaire** : plainte contre 12 banques qui refusent de rembourser les victimes de fraudes.
- **Clauses abusives** : condamnation de Google, Twitter et Facebook pour clauses abusives
- Action de groupe contre Google pour **violation du R.G.P.D.**
- Droits : implication dans la création du R.G.P.D.
- Alerte éthique : plainte européenne contre Tik Tok pour **dénoncer les infractions** aux droits des utilisateurs



Que-Choisir

**Permanences
Que Choisir :**

31 rue Oudinot - Laval
21 Place Gambetta - Mayenne
Tel : 02.43.67.01.18



Les géants du web ont une telle puissance qu'ils exercent une domination technique, économique, culturelle et politique sur nos sociétés. Ces dominations posent de nombreux problèmes pour nos libertés :

- Capitalisme de surveillance
- Dérives démocratiques
- Fermeture sur une seule vision de société
- Centralisation des données et des attentions

Dégooglisons Internet est proposé par une association française à but non lucratif : Framasoft. Elle se consacre désormais à **l'éducation populaire aux enjeux du numérique et des communs culturels**. Voir les services proposés : <https://degooglisons-internet.org/fr>

Fatigué des GAFAM ?

Voici par quoi les remplacer dès aujourd'hui

Ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier trouve un écho particulier dans l'univers technologique, Où aller après des années d'utilisation de services comme Windows, Google Maps, Gmail et autre WhatsApp ?

<https://www.lesnumeriques.com/appli-logiciel/quitter-les-gafam-en-2025-c-est-possible-voici-les-meilleures-alternatives-a235406.html>

Solutions tout-en-un : Plutôt que de changer vos applications et services au cas par cas, pourquoi ne pas adopter des solutions tout-en-un regroupant un ensemble d'outils... comme le propose d'ailleurs Google drive ? Parmi bien d'autres, deux se dégagent : les suisses **Proton** et **Infomaniak**. De manière gratuite limitée ou payante complète, ce duo propose de nombreux produits qui couvrent bien des usages : email et nom de domaine, messagerie, hébergement et stockage, agenda ou encore gestionnaire de données sensibles.

Navigateurs : Exit les très utilisés Google Chrome, Microsoft Edge ou Apple Safari pour bien d'autres solutions qui respectent mieux la vie privée des utilisateurs et fournissent souvent plus d'options et de fonctionnalités. **Vivaldi Browser**. Mozilla lancera par ailleurs bientôt un service pour créer votre adresse email dédiée. **Mozilla Thunderbird**, le logiciel de messagerie électronique de référence dispose d'un client léger et gratuit qui permet de relever toutes vos adresses email.

Le moteur Google **pour la recherche** peut être remplacé par **Qwant**, « *Le moteur de recherche dont vous êtes l'utilisateur, pas le produit* ». Moteur qui, s'il est parfois moins efficace pour livrer une réponse, respectent mieux la vie privée et éthique. Idem pour **DuckDuckGo** (USA).

Bureautique : Plutôt que de payer pour Word, ou travailler en ligne sur un cloud auquel vous pourriez perdre l'accès, pourquoi ne pas vous tourner vers la solution gratuite et libre **LibreOffice** ou **Apache OpenOffice** ? Ce sont des suites bureautiques gratuites et Open Source, qui représente une alternative crédible à la suite bureautique de Microsoft.

Messagerie instantanée : Faire migrer ses contacts depuis WhatsApp ou Messenger est extrêmement compliqué. Pour vous en détacher, l'application la plus sérieuse pour la messagerie instantanée sécurisée est **Signal**. *Telegram* peut également faire l'affaire, mais le service étant régulièrement au milieu de scandales, nous lui préférons Signal.

Cartographie : Pour se passer de *Google Maps*, solution, performante, mais pas idéale pour la vie privée : **Open Street Map** et **OsmAnd**. Le premier est un projet collaboratif libre de cartographie en ligne, tandis que le second est une app Android et iOS, également libre.

VPN : Déclarer que les solutions VPN existantes sont nombreuses serait un euphémisme. **Proton**, cité plus haut, propose par exemple un client VPN efficace pour renforcer votre vie personnelle. Mais évoquons plutôt ici **Mullvad**, une société suédoise qui propose (entre autres choses) un VPN dont le slogan est clair : "Libérez Internet."

Réseaux sociaux : Si vous utilisez toujours Facebook, Instagram et X, il est plus que temps d'aller voir ailleurs. Pour le microblogging notamment, outre **Bluesky** qui a bien décollé depuis les multiples sortis d'Elon Musk, l'alternative la plus ouverte demeure **Mastodon**.

Partage photo, **Pixelfed** se pose comme une option aux solutions centralisées, elle aussi open source. Citons enfin **Qwice**, un réseau social français qui souhaite lutter contre la désinformation, la haine en ligne et les contenus superficiels.

Systèmes d'exploitation : Le changement le plus complexe à mettre en place est de quitter Windows et macOS. Pour cela, une seule solution : **Linux**. Ce n'est pas aussi aisé que de changer de navigateur web. Il faut se faire accompagner.