

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

**Objectif :** Installer et configurer Proton VPN sur votre ordinateur ou smartphone pour naviguer de manière plus privée et sécurisée, avec une version gratuite sans limite de données.

- **Public visé :** Débutant / Intermédiaire
- **Temps estimé :** 10 minutes
- **Niveau de difficulté :** ★★☆☆☆ (Facile)

### 1. Pourquoi utiliser Proton VPN ? (Le problème)

Problème	Solution apportée par Proton VPN
Connexion WiFi publique non sécurisée (café, hôtel, aéroport)	Chiffre vos données pour empêcher l'interception par des pirates
Votre Fournisseur d'Accès Internet (FAI) peut voir vos sites web visités	Masque votre activité de navigation à votre FAI
Sites web qui vous géolocalisent ou vous traquent	Masque votre véritable adresse IP et localisation
Publicités et traqueurs sur les sites web (option payante)	NetShield bloque publicités, traqueurs et sites malveillants

**Le bénéfice :** Navigation plus privée, sécurisée, et sans que vos données soient collectées. La version gratuite est illimitée en données, sans publicité, et ne vous transforme pas en "produit".

### 2. Les offres : quelle version choisir ?

Proton VPN propose une version gratuite et deux versions payantes.

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

Fonctionnalité	Gratuit (Free)	VPN Plus	Unlimited
Prix	0 €	9,99 €/mois ou <b>2,99€/mois</b> (engagement 2 ans)	À partir de 7,99€/mois (engagement 2 ans)
Données	Illimitées	Illimitées	Illimitées
Nombre de pays	~3 pays	120+ pays	120+ pays
Nombre de serveurs	~100 serveurs	17 500+ serveurs	17 500+ serveurs
Appareils simultanés	1 appareil	10 appareils	10 appareils
Vitesse	Standard (serveurs plus chargés)	Optimale	Optimale
Choix du pays	Automatique (pas de choix manuel)	Manuel (tous les pays)	Manuel (tous les pays)
Secure Core (multi-hop)	✗ Non	✓ Oui	✓ Oui
NetShield (anti-pub)	Limités	✓ Complet	✓ Complet
Streaming (Netflix, etc.)	✗ Non	✓ Oui (10+ catalogues)	✓ Oui
Téléchargement P2P	✗ Non	✓ Oui (serveurs dédiés)	✓ Oui
Services Proton inclus	VPN uniquement	VPN uniquement	Mail + Drive + Calendar + Pass

**Notre recommandation :** Commencez par la **version gratuite** pour tester.

Si vous avez besoin de plus de vitesse, de choix de pays ou de streaming, passez à **VPN Plus**.

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

### 3. Comment faire ? (Le pas à pas)

#### Étape 1 : Créez un compte Proton (gratuit)

1. Rendez-vous sur le site officiel : [protonvpn.com](https://protonvpn.com)
2. Cliquez sur "**Créer un compte**" ou "**Get Proton Free**".
3. Choisissez le plan **Free** (en bas de la page).
4. Saisissez votre adresse email et un **mot de passe sécurisé** (12 caractères minimum, lettres + chiffres + symboles).
5. Validez le code de confirmation reçu par email.

**À savoir :** La version gratuite ne demande aucune information de paiement. Aucune carte bancaire n'est requise.

#### Étape 2 : Téléchargez et installez l'application

##### Sur Windows :

1. Sur le site [protonvpn.com](https://protonvpn.com), allez dans la section "**Downloads**".
2. Téléchargez le fichier d'installation pour Windows (.exe).
3. Double-cliquez sur le fichier téléchargé.
4. Sélectionnez votre langue, puis cliquez sur "Suivant" jusqu'à la fin de l'installation.
5. Lancez l'application Proton VPN.

##### Sur macOS :

1. Téléchargez l'application depuis le site officiel ou l'App Store.
2. Glissez l'application dans le dossier "Applications".
3. Ouvrez-la et connectez-vous avec votre compte Proton.

##### Sur Linux Mint (Ubuntu/Debian) :

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

1. Téléchargez le fichier `.deb` depuis la page "Downloads" du site Proton VPN. Vous choisissez la version gratuite (free) de Proton VPN et après avoir créé votre compte Proton VPN, vous accédez aux instructions d'installation que vous pouvez suivre, ou bien continuer à suivre les instructions ci-dessous, après avoir récupéré le fichier d'installation `protonvpn.deb`. (remplacez `protonvpn.deb` par le nom réel du fichier que vous avez téléchargé).
2. Ouvrez un terminal (Ctrl + Alt + T).
3. Exécutez la commande suivante (remplacez `protonvpn.deb` par le nom réel du fichier que vous avez téléchargé) : `sudo apt install ./chemin/vers/protonvpn.deb`
4. Sinon, double-cliquez sur le fichier `.deb` et installez via l'installateur "GDebi" ou "Éditeur de paquets".
5. Lancez Proton VPN depuis le menu des applications.

### Sur Android :

1. Ouvrez le Google Play Store **ou plutôt Aurora Store** qui est un équivalent sans traçage (<https://auroraoss.com/>)
2. Recherchez "**Proton VPN**".
3. Cliquez sur "Installer".
4. Lancez l'application et connectez-vous.

### Sur iPhone / iPad :

1. Ouvrez l'**App Store**.
2. Recherchez "**Proton VPN**".
3. Téléchargez et installez l'application.
4. Lancez l'application et connectez-vous.

## Étape 3 : Connectez-vous au VPN

### Méthode simple (recommandée) :

1. Dans l'application Proton VPN, cliquez sur le bouton "**Connecter**" (ou "Quick Connect").

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

2.L'application choisit automatiquement le serveur le plus rapide disponible.

3.Attendez que le statut passe à "**Connecté**". Vous êtes protégé !

**Version gratuite uniquement** : Vous ne pouvez pas choisir manuellement le pays.  
Le serveur vous est attribué automatiquement.

**Version payante uniquement** : Cliquez sur "Pays" pour sélectionner manuellement le pays de votre choix.

### Étape 4 : Activez les options de sécurité essentielles

Après la première connexion, allez dans les **Paramètres** (ou Settings) de l'application et activez :

Option	Utilité	Disponibilité
<b>Kill Switch</b> (ou Network Lock)	Coupe automatiquement Internet si le VPN se déconnecte (évite la fuite de votre IP réelle)	Gratuit + Payant
<b>Always-on VPN</b> (Android)	Le VPN se reconnecte automatiquement après un redémarrage ou une perte de connexion	Gratuit + Payant
<b>NetShield</b>	Bloque publicités, traqueurs et sites malveillants au niveau DNS	Payant uniquement
<b>Démarrage automatique</b>	Le VPN se lance et se connecte au démarrage de l'ordinateur	Gratuit + Payant

### 4. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
"Les VPN gratuits ne	Proton VPN est différent : la version gratuite est financée par les

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

Crainte fréquente	La réalité
sont pas sûrs, ils revendent mes données."	utilisateurs payants, pas par la revente de données. Aucune publicité, aucune collecte. Attesté par des audits indépendants.
"Ça va ralentir ma connexion Internet."	Tous les VPN ralentissent un peu. Proton VPN reste rapide, mais les serveurs gratuits peuvent être chargés. Les serveurs payants sont plus rapides.
"Je ne peux pas regarder Netflix avec la version gratuite."	C'est vrai. Le streaming n'est pas supporté sur la version gratuite. Seule la version payante débloque Netflix, Disney+, etc.
"Mon adresse IP est-elle vraiment cachée ?"	Oui. Votre véritable IP est remplacée par celle du serveur VPN. Vous pouvez le vérifier sur un site comme <a href="https://whatismyip.com">whatismyip.com</a> .
"Le kill switch, c'est vraiment utile ?"	Oui, surtout sur WiFi public. Si le VPN tombe, votre navigateur ne se reconnecte pas accidentellement sans protection.

## 5. Challenge 7 jours

**Challenge :** Pendant 7 jours, activez Proton VPN **à chaque connexion Internet**, y compris chez vous.

Vous allez constater :

- Sur WiFi public (café, gare) : vous vous connectez sans inquiétude.
- Votre FAI ne voit plus les sites que vous visitez.
- (Avec NetShield) moins de publicités et de traqueurs.

## Fiche Pratique N°4 : Installez et utilisez Proton VPN (version gratuite possible)

### V1.1

#### 6. Alternatives et approfondissements

Si vous avez besoin de...	Essayez plutôt...
Un VPN intégré au navigateur seulement	Extensions Proton VPN pour Chrome ou Firefox
Protéger tous vos appareils à la fois (y compris TV)	Installez Proton VPN directement sur votre <b>box/router</b> (nécessite un routeur compatible)
Une suite complète privée (email, cloud, calendrier)	Proton Unlimited (inclut Mail + Drive + Calendar + Pass)

#### 7. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné
Installer Proton VPN (gratuit)	Navigation sécurisée sur WiFi public, données illimitées, 0 €, 1 appareil
Passer à Proton VPN Plus	120+ pays, 10 appareils, streaming, anti-pub NetShield, Secure Core (dès 2,99 €/mois)
Activer le Kill Switch	Aucune fuite de votre adresse IP en cas de déconnexion
Utiliser NetShield (version payante)	Moins de publicités et de traqueurs sur tous les sites web

#### Conclusion :

- **Débutant / besoin basique** → Version gratuite (suffisante pour WiFi public et vie privée quotidienne).
- **Streaming / vitesse / choix du pays** → VPN Plus (2,99 €/mois avec engagement 2 ans, 30 jours satisfait ou remboursé).
- **Écosystème complet (email, cloud, VPN)** → Proton Unlimited.