

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

**Objectif :** Remplacer pas à pas les services de Google, Microsoft, Zoom, Slack, Dropbox et autres par des alternatives libres ou souveraines, sans pression ni exigence de perfection.

- **Public visé :** Débutant à Intermédiaire
- **Temps estimé :** 1 à 4 semaines (selon votre rythme)
- **Niveau de difficulté :** ★★☆☆☆ (Facile à ★★★☆☆ pour certaines alternatives)

### 1. Pourquoi renoncer aux services big tech ? (Le problème et le sens)

#### Le problème concret

Service	Problème principal
<b>Google (Drive, Meet, Calendar, Docs, Forms, Gmail)</b>	Analyse vos documents, vos rendez-vous, vos formulaires, vos emails. Profilage publicitaire et entraînement de l'IA sur vos données personnelles.
<b>Microsoft (Teams, SharePoint, 365, OneDrive)</b>	Collecte de données professionnelles et personnelles. Verrouillage dans l'écosystème Microsoft. Abonnements coûteux.
<b>Zoom</b>	Chiffrement discutable (pendant longtemps inexistant), collecte de métadonnées, serveurs aux États-Unis (Cloud Act).
<b>Slack</b>	Stocke vos conversations professionnelles sur des serveurs US. Pas de chiffrement de bout en bout.
<b>Dropbox</b>	Analyse vos fichiers, anciennes violations de données massives, pas de chiffrement côté client par défaut.
<b>AWS (Amazon Web Services)</b>	Héberge une grande partie d'Internet – difficile à éviter complètement, mais vous pouvez choisir des services qui n'y ont pas recours.

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

### L'argument moral (pourquoi c'est important)

Ces entreprises ne sont pas "méchantes" par nature. Elles sont **structurellement incitées** à collecter le maximum de données parce que leur modèle économique repose sur la **revente de l'attention et du profilage**.

Chaque fois que vous utilisez leurs services gratuits, vous n'êtes pas le client : **vous êtes le produit**. Et même leurs services payants collectent souvent vos données (exemple : Microsoft 365 analyse vos fichiers pour "améliorer l'expérience").

**Ce n'est pas une fatalité.** Chaque petit renoncement est une victoire.  
Vous n'avez pas besoin de tout remplacer du jour au lendemain.

### Contre l'éloge de l'apathie

On entend souvent :

- "De toute façon, ils ont déjà toutes mes données."
- "Je suis trop petit pour qu'on s'intéresse à moi."
- "C'est trop compliqué, je n'y arriverai jamais."

**C'est faux.** Ces arguments sont une forme d'apathie qu'on nous encourage à adopter parce qu'elle arrange les big tech. Chaque personne qui quitte leurs services :

- **Retire une source de revenus** (même petite) à ces entreprises
- **Réduit leur base d'utilisateurs** (ce qui compte pour les annonceurs)
- **Normalise l'idée** que quitter big tech est possible (effet d'entraînement)
- **Reprend le contrôle** sur ses propres données, même partiellement

**Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous avez juste besoin de commencer.**

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1





### 2. Les solutions : par service (avec lien vers fiches détaillées)

Service big tech À remplacer	Alternative libre / souveraine	Lien vers la fiche
Google Drive →	Cryptpad, Nextcloud, pCloud, Seafile, Syncthing	Fiche N°7
Google Docs / Sheets / Slides →	Cryptpad (Docs), LibreOffice (hors ligne)	Fiche N°7
Google Forms →	Cryptpad Forms, Framadate	Fiche N°7
Google Calendar →	Nextcloud Calendar, Proton Calendar, <a href="https://mailbox.org">Mailbox.org</a>	(fiche à venir)
Google Meet →	Jitsi Meet, Brave Talk, Infomaniak kMeet	ci-dessous
Gmail →	Proton Mail, Tuta Mail, <a href="https://mailbox.org">Mailbox.org</a> , Posteo	Fiche N°10
Microsoft 365 / Office →	LibreOffice (hors ligne) ou OnlyOffice	Fiche N°1
Microsoft Teams →	Jitsi Meet + Nextcloud Talk, Mattermost	ci-dessous
Microsoft OneDrive →	Nextcloud, Seafile, Syncthing	Fiche N°7
SharePoint →	Nextcloud (partage de dossiers, workflow)	Fiche N°7
Zoom →	Jitsi Meet, Brave Talk, Infomaniak kMeet	ci-dessous
Slack →	Mattermost, <a href="https://rocket.chat">Rocket.Chat</a> , Element (Matrix)	ci-dessous
Dropbox →	Nextcloud, Seafile, Syncthing	Fiche N°7
AWS (hébergement) →	Hébergeurs européens (OVH, Infomaniak), auto-hébergement	(hors périmètre)

### 3. Les alternatives complètes "tout-en-un" (souveraines)

Si vous voulez **remplacer plusieurs services big tech en une seule inscription**, voici les meilleures options :

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Solution	Pays	Services inclus	Offre gratuite	Niveau
<b>Infomaniak kSuite</b>	 Suisse	Drive (15 Go), kMeet (visio), kCalendar, kChat, kMail (adresse @ <a href="mailto:ik.me">ik.me</a> ), kDrive partagé	✓ 15 Go (gratuit)	Débutant
<b>Proton Unlimited</b>	 Suisse	Mail, Drive (500 Go), Calendar, VPN, Pass (mots de passe)	✗ (payant ~12€/mois)	Débutant
<b>Framasoft</b>	 France	Framadate, <a href="https://frama.space">Frama.space</a> (2 Go), Cryptpad, Framabag, etc.	✓ Gratuit (dons)	Débutant
<a href="https://Mailbox.org">Mailbox.org</a>	 Allemagne	Mail, Drive (2 Go), Calendar, Office en ligne (Collabora)	✗ (1€/mois)	Intermédiaire

**Notre recommandation "tout-en-un" : Infomaniak kSuite** (gratuit 15 Go, suisse, services intégrés : Drive, Meet, Calendar, Mail). C'est le meilleur rapport simplicité / souveraineté pour un débutant.

### 4. Comment faire ? (Le pas à pas – par nouvel outil)

#### 4.1 Pour la visioconférence (remplacer Zoom, Teams, Meet)

**Solution recommandée : Jitsi Meet** (gratuit, sans compte, open-source)

Alternative	Gratuit ?	Sans compte ?	Chiffré ?	Idéal pour
<b>Jitsi Meet</b>	✓	✓ (hôte peut créer sans compte)	✓ (E2EE en option)	Réunions occasionnelles, famille, associations
<b>Brave Talk</b>	✓ (jusqu'à 4 participants)	✓ (via navigateur Brave)	✓	Petites réunions (2-4 personnes)
<b>Infomaniak</b>	✓ (15 Go avec)	✗ (compte requis)	✓	Usage régulier, besoin

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Alternative	Gratuit ?	Sans compte ?	Chiffré ?	Idéal pour
kMeet	kSuite)			d'intégration Drive

### Marche à suivre (Jitsi Meet) :

1. Rendez-vous sur [meet.jit.si](https://meet.jit.si) (instance publique gratuite).
2. Cliquez sur **"Démarrer une réunion"** ou **"Go"**.
3. Donnez un nom à votre salon (ex: [reunion-marie-15h](https://meet.jit.si/reunion-marie-15h)).
4. Cliquez sur **"Autoriser"** l'accès à la caméra et micro.
5. Partagez le **lien généré** (ex: [meet.jit.si/reunion-marie-15h](https://meet.jit.si/reunion-marie-15h)) avec vos invités.
6. Vos invités n'ont **pas besoin de créer de compte**, juste de cliquer sur le lien.

**Pour plus de confidentialité** : Activez le **chiffrement de bout en bout** (E2EE) : cliquez sur l'icône cadenas dans les paramètres de la réunion.

### Brave Talk (intégré dans le navigateur Brave) :

- Ouvrez Brave, cliquez sur l'icône caméra dans la barre d'adresse (ou allez sur [talk.brave.com](https://talk.brave.com)).
- Créez une réunion → lien à partager.
- Limitation : 4 participants max en gratuit.

## 4.2 Pour la messagerie d'équipe (remplacer Slack, Teams chat)

**Solution recommandée : Mattermost** (open-source, auto-hébergeable)  
ou **Element** (basé sur Matrix).

Alternative	Gratuit ?	Hébergement	Chiffré ?	Idéal pour
<b>Mattermost</b>	✓ (version gratuite)	Auto-hébergement ou cloud payant	✓ (TLS)	Équipes tech, petites structures
<b>Element (Matrix)</b>	✓	Serveur public ( <a href="https://matrix.org">matrix.org</a> ) ou auto-hébergement	✓ (E2EE)	Associations, collectifs
<b>Rocket.Chat</b>	✓ (gratuit)	Auto-hébergement	✓	Équipes mixtes

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Alternative	Gratuit ?	Hébergement	Chiffré ?	Idéal pour
	limité)			

### Pour un usage simple (pas d'auto-hébergement) :

- Créez un compte sur [app.element.io](https://app.element.io) (serveur public [matrix.org](https://matrix.org)).
- Créez une salle (chatroom) privée.
- Invitez vos collègues par email ou lien.

**Attention** : Remplacer Slack est plus complexe que remplacer Zoom. Si vous êtes une petite équipe (moins de 10 personnes), vous pouvez aussi utiliser **Signal** (groupes, appels, partage de fichiers) comme alternative temporaire.

## 4.3 Pour le calendrier (remplacer Google Calendar)

### Solutions recommandées :

Alternative	Gratuit ?	Compatible CalDAV	Intégration
<b>Proton Calendar</b>	✓ (compte Proton gratuit)	✗ (web/mobile uniquement)	Avec Proton Mail
<b>Nextcloud Calendar</b>	✓ (auto-hébergé)	✓	Avec Nextcloud
<b>Infomaniak kCalendar</b>	✓ (15 Go avec kSuite)	✓	Avec kDrive
<b><a href="https://mailbox.org">Mailbox.org</a> Calendar</b>	✗ (1€/mois)	✓	Avec Mail

### Marche à suivre (plus simple) :


- Si vous avez déjà un compte **Infomaniak kSuite** (gratuit) : utilisez kCalendar.
- Si vous avez déjà **Proton Mail** (gratuit) : utilisez Proton Calendar.
- Si vous voulez un calendrier simple sans compte : malheureusement, les alternatives nécessitent toutes un compte.

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

### 4.4 Pour le stockage et les documents (déjà traité dans fiche N°7)

#### Rappel des alternatives :

Besoin	Alternative
Remplacer Google Docs	<b>Cryptpad</b> (1 Go gratuit, chiffré)
Remplacer Google Drive complet	<b>Nextcloud</b> (auto-hébergé ou <a href="#">Frama.space</a> )
Remplacer OneDrive / Dropbox	<b>pCloud</b> (10 Go gratuit) ou <b>Seafile</b>
Synchronisation sans serveur	<b>Syncthing</b>

 Pour plus de détails techniques sur Cryptpad, Nextcloud, Seafile et Syncthing (comparatif, auto-hébergement), voir la **Fiche N°7**.

### 4.5 Pour les formulaires (remplacer Google Forms)

#### Solutions :

- **Cryptpad Forms** (chiffré, 1 Go gratuit)
- **Framadate** (sondages simples, sans inscription)  
| Voir la **Fiche N°8** pour les détails.

## 5. Infomaniak kSuite : la meilleure alternative "tout-en-un" pour débutants

Infomaniak est une entreprise **suisse** (donc hors UE mais avec une législation très protectrice), avec ses propres data centers alimentés à l'énergie renouvelable.

#### Ce que contient l'offre gratuite (15 Go) :

Service	Équivalent big tech
<b>kDrive</b> (15 Go)	Google Drive / OneDrive

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Service	Équivalent big tech
kMeet	Google Meet / Zoom / Teams
kCalendar	Google Calendar
kChat (messaging équipe)	Slack / Teams chat
kMail (adresse @ <a href="mailto:ik.me">ik.me</a> )	Gmail / Outlook
SwissTransfer	WeTransfer (envoi gros fichiers)

### Comment s'inscrire :

1. Rendez-vous sur [infomaniak.com/kdrive](https://infomaniak.com/kdrive)
2. Cliquez sur "**Essai gratuit 15 Go**" (sans carte bancaire).
3. Créez votre compte (email, mot de passe).
4. Téléchargez l'application kDrive (ordinateur / mobile) ou utilisez le web.

**Limite de la version gratuite :** 15 Go (contre 15 Go chez Google, c'est équivalent).  
Pas de chiffrement de bout en bout par défaut (mais les données sont en Suisse).

**Pour qui ?** Idéal pour un particulier ou une petite association qui veut **un seul compte** pour remplacer plusieurs services big tech, sans se prendre la tête.

### 6. SwissTransfer : l'alternative à WeTransfer

**SwissTransfer** est un service d'Infomaniak pour envoyer des fichiers volumineux (jusqu'à 50 Go).

#### Marche à suivre :

1. Rendez-vous sur [swisstransfer.com](https://swisstransfer.com)
2. Glissez-déposez vos fichiers (jusqu'à 50 Go).
3. Entrez votre email et celui du destinataire.
4. Les fichiers sont **chiffrés** et disponibles pendant 30 jours.

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

5. Le destinataire reçoit un lien de téléchargement.

| **Gratuit, sans publicité, sans pistage.** Alternative éthique à WeTransfer.

### 7. À savoir avant de se lancer (stratégie progressive)

Crainte / réticence	La réalité
"Je n'ai pas le temps de tout remplacer."	<b>Vous n'avez pas besoin de tout remplacer.</b> Choisissez UN service (ex: Google Meet → Jitsi) et commencez par celui-ci. Le mois prochain, changez un autre.
"Mes collègues / amis sont sur Zoom / Slack, je ne peux pas les forcer à changer."	Vous n'avez pas à les forcer. Proposez un lien Jitsi : "J'organise la réunion ici, c'est gratuit, sans compte, vous cliquez sur le lien." La plupart suivent.
"Les alternatives ne sont pas aussi bien."	Non, elles ne sont pas parfaites. Mais la question n'est pas "est-ce aussi bien ?". La question est "est-ce assez bien pour ce que j'en fais ?" Pour 90 % des usages quotidiens, oui.
"De toute façon, toutes mes données sont déjà chez Google."	C'est l' <b>éloge de l'apathie</b> – l'argument préféré des big tech. Ce n'est pas vrai : arrêter d'utiliser leurs services stoppe la collecte <b>future</b> . Mieux vaut arrêter maintenant que dans 10 ans.
"Je ne peux pas tout auto-héberger, ce n'est pas réaliste."	Vous n'avez pas à auto-héberger la majorité des alternatives. <b>Infomaniak, Framasoft, Proton</b> hébergent pour vous (gratuitement ou à faible coût).

### 8. Stratégie progressive (sans pression)

Voici un **plan réaliste** sur plusieurs mois, sans burnout ni perfectionnisme.

Mois	Objectif	Service à remplacer	Alternative	Temps estimé
<b>Mois 1</b>	Visioconférence	Zoom / Meet /	<b>Jitsi Meet</b>	10 min

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Mois	Objectif	Service à remplacer	Alternative	Temps estimé
		Teams		
<b>Mois 2</b>	Stockage + Docs	Google Drive / OneDrive	<b>Infomaniak kSuite (15 Go)</b>	30 min
<b>Mois 3</b>	Messagerie email	Gmail / Outlook	<b>Proton Mail ou Tuta Mail</b>	1h (migration)
<b>Mois 4</b>	Formulaires	Google Forms	<b>Cryptpad Forms ou Framadate</b>	15 min
<b>Mois 5</b>	Envoi gros fichiers	WeTransfer	<b>SwissTransfer</b>	5 min
<b>Mois 6 (optionnel)</b>	Chat équipe	Slack	<b>Mattermost ou Element</b>	1h

**Règle d'or :** Ne basculez qu'UN service par mois. Vous éviterez la surcharge et chaque petite victoire sera une motivation pour la suite.

### 9. Tableau récapitulatif des alternatives par service

Service big tech	Alternative simple	Alternative avancée	Gratuit ?
<b>Google Drive</b>	Infomaniak kDrive (15 Go)	Nextcloud (auto-hébergé)	✓ (kDrive)
<b>Google Docs</b>	Cryptpad (1 Go)	LibreOffice hors ligne + synchro	✓
<b>Google Meet</b>	Jitsi Meet	Brave Talk (4 participants)	✓
<b>Google Calendar</b>	Proton Calendar	Nextcloud Calendar	✓ (Proton)
<b>Google Forms</b>	Cryptpad Forms	Framadate	✓
<b>Gmail</b>	Proton Mail	Tuta Mail	✓ (1 Go)
<b>Microsoft 365</b>	LibreOffice + kDrive	OnlyOffice + Nextcloud	✓
<b>Teams (chat)</b>	Infomaniak kChat	Element (Matrix)	✓

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

Service big tech	Alternative simple	Alternative avancée	Gratuit ?
<b>Teams (visio)</b>	Jitsi Meet	Infomaniak kMeet	✓
<b>Zoom</b>	Jitsi Meet	Brave Talk	✓
<b>Slack</b>	Element (Matrix)	Mattermost (auto-hébergé)	✓ (limité)
<b>Dropbox</b>	pCloud (10 Go)	Nextcloud	✓ (pCloud)
<b>WeTransfer</b>	SwissTransfer (50 Go)	Proton Drive (partage)	✓

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

Action	Gagné
<b>Remplacer Zoom/Meet par Jitsi Meet</b>	Visioconférence sans compte, sans publicité, chiffrée
<b>Remplacer Google Drive/OneDrive par Infomaniak kSuite</b>	15 Go, suisse, avec Meet/Calendar/Mail intégrés
<b>Remplacer WeTransfer par SwissTransfer</b>	Envoi de 50 Go, chiffré, sans publicité
<b>Remplacer Slack par Element (Matrix)</b>	Messagerie d'équipe chiffrée de bout en bout
<b>Remplacer Google Forms par Cryptpad Forms</b>	Formulaires chiffrés, le serveur ne voit rien
<b>Faire UN seul remplacement par mois</b>	Progrès sans stress, petite victoire régulière

### Conclusion générale :

- **Je veux une solution "tout-en-un" simple** → **Infomaniak kSuite** (15 Go gratuits, suisse, Drive + Meet + Calendar + Mail)
- **Je veux remplacer uniquement Zoom** → **Jitsi Meet** (gratuit, sans compte)
- **Je veux remplacer uniquement WeTransfer** → **SwissTransfer** (50 Go, gratuit)
- **Je veux remplacer Slack** → **Element** (Matrix, gratuit, chiffré)
- **Je veux y aller progressivement** → **Un service par mois** (voir tableau du mois 1 à 6)

## Fiche Pratique N°12 : Renoncez (progressivement) aux services big tech V1.1

🔑 **À retenir** : La perfection n'est pas l'ennemi du bien. Remplacer 20 % de vos services big tech, c'est déjà 100 % de mieux que ne rien faire. L'important, c'est de **commencer**, même petit.

"L'éloge de l'apathie nous dit que c'est trop tard, que c'est trop compliqué, que nous ne sommes pas assez nombreux. C'est faux. Chaque basculement est une victoire, et les victoires s'additionnent."