

Suivez votre progression sans compte V1.0

Objectif : Suivre votre progression dans les fiches + le Petit Guide, sans compte, sans email, avec sauvegarde locale.

• **Public visé :** Tous

• **Temps estimé :** 5 minutes

• **Niveau de difficulté :** ★☆☆☆☆ (Très facile)

1. Pourquoi ce suivi ? (Le problème)

Problème	Solution
Vous ne savez pas où vous en êtes	Tableau de suivi
Vous ne voulez pas de compte	Sauvegarde locale
Vous reprenez après une pause	Reprise facile

Le bénéfice : Un tableau de suivi simple, imprimable ou numérique, sans compte ni email.

2. Le tableau de suivi

Ressource	Titre	Fait ?	Date
Petit Guide	Petit guide pour comprendre l'informatique sans se prendre la tête V1.1	☐	
N°1	Libérez-vous des suites bureautiques propriétaires	☐	
N°2	Naviguez sans être pisté (protection de base)	☐	
N°3	Utilisez YouTube sans publicités	☐	
N°4	Installez et utilisez Proton VPN	☐	
N°5	Installez et utilisez Mullvad VPN	☐	

Suivez votre progression sans compte V1.0

Ressource	Titre	Fait ?	Date
N°6	Changez votre serveur DNS	☐	
N°7	Alternatives libres à Google Drive	☐	
N°8	Alternatives libres à Doodle	☐	
N°9	Désactivez les fonctions Cloud des Big Tech	☐	
N°10	Messagerie email éthique	☐	
N°11	Naviguez sans être pisté (protection avancée)	☐	
N°12	Renoncer progressivement aux outils Big Tech	☐	
N°13	Libérez-vous de Windows ou MacOS et passez à Linux	☐	
N°14a	Nettoyez vos liens partagés	☐	
N°14b	Cas particuliers du nettoyage de liens partagés	☐	
N°15	Messageries instantanées cryptées sans numéro	☐	
N°16	Gestionnaires libres de mots de passe	☐	
N°17	Moteur de recherche qui ne vous traque pas	☐	
N°18	Authentification à deux facteurs (2FA)	☐	
N°19a	Sauvegardez vos données sous Linux Mint	☐	
N°19b	Sauvegardez vos données sous Windows	☐	
N°19c	Sauvegardez vos données sous macOS	☐	
N°19d	Sauvegardez vos données sous Android	☐	
N°20	Auto-hébergez vos services avec Yunohost	☐	
N°20a	Installer WireGuard sur YunoHost	☐	
N°20b	Installer SearXNG sur un sous-domaine local	☐	
N°20c	Installer AdGuard Home sur un serveur local	☐	

Suivez votre progression sans compte V1.0

Ressource	Titre	Fait ?	Date
N°20d	Installer Jitsi Meet sur un VPS	☐	
N°20e	Installer PeerTube sur un VPS	☐	
N°21	Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités (RSS)	☐	
N°22	Rejoignez le Fédiverse (Mastodon / Bluesky)	☐	
N°23	Outils libres de retouche photo	☐	
N°24	Outils de cartographie sans pistage	☐	
N°25	Publiez des vidéos sans YouTube avec Peertube	☐	
N°26	Chiffrez vos fichiers sensibles	☐	
N°27	Apprenez à surfer anonymement avec Tor Browser	☐	
N°28	Choisissez un hébergeur web européen et éthique	☐	
N°29	Synchronisez vos appareils sans Cloud avec Syncthing	☐	
N°30	Sécurisez la porte d'entrée de votre réseau	☐	
N°31	Utilisation d'un NAS pour centraliser et sauvegarder	☐	
N°32	Installation et utilisation de Tails	☐	
N°33	Element / Matrix - Guide détaillé	☐	
N°34	Nextcloud – Auto-hébergement pas à pas	☐	
N°35	Vaultwarden – Auto-hébergement Bitwarden	☐	
N°36	Auto-hébergement mail pur	☐	
N°37	Vérifier l'intégrité des fichiers avec GPG	☐	
N°38	Installez Pi-hole sur Raspberry Pi ou vieux PC	☐	
N°39	Nettoyer son empreinte numérique	☐	
N°40	Sécurisez votre BIOS/UEFI	☐	

Suivez votre progression sans compte V1.0

N°41	Raccourcissez vos URLs en souveraineté numérique	☐	
N°42	Aurora Store – Google Play Store sans compte Google	☐	
N°44	Les limites du VPN, l'anonymat réel et le brouillage	☐	
N°45	Installez et utilisez Warren VPN	☐	
N°46	Les 20 gestes de base sans outil	☐	
N°47	Reconnaître et déjouer les arnaques en ligne	☐	
N°48	14 outils de cybersécurité dans votre navigateur	☐	

3. Comment l'utiliser

- 1.**Imprimez ce tableau** ou copiez-le dans un fichier texte.
- 2.**Cochez chaque ressource** quand vous l'avez lue et appliquée.
- 3.**Notez la date** pour suivre votre rythme.
- 4.**Reprenez** où vous en étiez, même après une pause.

4. En résumé

Action	Gagné
Imprimer le tableau	Suivi visuel
Cocher les fiches	Progression mesurable
Noter les dates	Rythme personnalisé

Suivez votre progression sans compte V1.0

5. Liens avec le Petit Guide

Le Petit Guide est la **première ligne** du tableau de suivi. Il est recommandé de le lire en premier.