

Faire du téléphone portable un serviteur et non un maître

Version 1.4 (août 2025)

Le téléphone portable est aujourd'hui conçu pour être addictif, et contient donc une quantité immense de tentations. Le principe de base qui a servi à l'élaboration de l'application Lightphone est qu'il n'est pas pratique d'essayer de rester sobre quand on habite dans une pâtisserie. Son principe est donc de limiter les capacités du téléphone à ce qui est nécessaire pour éviter les tentations inutiles qui consomment de l'énergie intérieure pour rien. Elle a été conçue pour des adultes et non pour des enfants. L'application contrôle les applications elles-mêmes et non la personne qui utilise le téléphone. Elle ne donne à l'administrateur aucune information sur l'usage du téléphone.

Conçue originellement pour des associations ou communautés, elle devrait s'avérer très utile aussi pour toute personne qui souhaite mieux limiter son usage du téléphone portable.

Différences avec les applications de contrôle parental

Limiter les capacités et non contrôler

La logique de l'application Lightphone n'est pas une logique de contrôle. Il ne s'agit pas de vérifier ce que fait l'utilisateur du téléphone. Il s'agit de limiter à un périmètre raisonnable et adapté les possibilités du smartphone. À l'intérieur de ces possibilités, c'est la responsabilité de l'utilisateur qui s'applique. Réduire les capacités du téléphone à ce que l'on veut vraiment permet de faire du téléphone un serviteur et non plus un maître.

Auto-limitation

Pour un usage personnel, le but est d'offrir une aide à la volonté de l'utilisateur qui peut comprendre que des possibilités trop larges entraînent vers un usage abusif ou même vers l'addiction, mais qui n'est pas certain d'avoir assez de volonté pour se limiter lui-même. En offrant la possibilité de définir des règles à un moment de meilleur contrôle qu'il ne sera pas possible de modifier aux moments plus vulnérables à la tentation, l'utilisateur une aide à sa volonté.

Public intéressé

L'application Lightphone peut intéresser les responsables pour des groupes (écoles) ou les parents pour leurs enfants. Lightphone ne contrôle pas l'usage fait du téléphone et est donc adapté aux adultes. L'application n'envoie aucune information sur l'usage du téléphone.

Lightphone peut aussi intéresser tout adulte qui souhaiterait ne pas passer tant de temps sur son téléphone mais trouve difficile une auto-discipline.

Installation

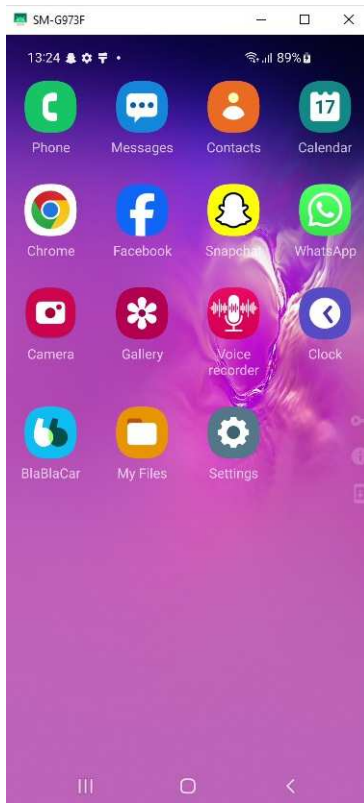
Lightphone s'installe probablement sur la plupart des téléphones Android. Elle a été testée sur Samsung Galaxy, Sony Xperia, Oppo Find V, Redmi, Motorola G31, avec des versions Android de 9 à 15.

L'application est encore en test bêta

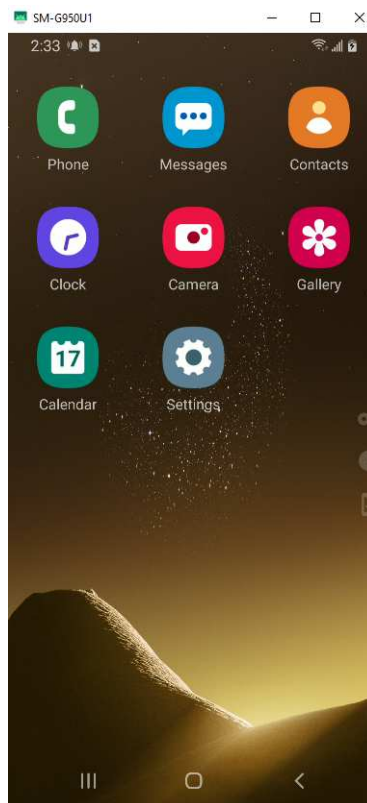
L'application est puissante et à cause de cela son installation n'est pas vraiment simple, il ne suffit pas de trois clics et deux minutes. Mais l'assistance incluse dans l'installateur devrait permettre à toute personne familière avec la configuration d'un téléphone de s'en sortir si elle a pris la peine de lire les explications et de regarder la vidéo de démonstration.

Caractéristiques de l'application Lightphone

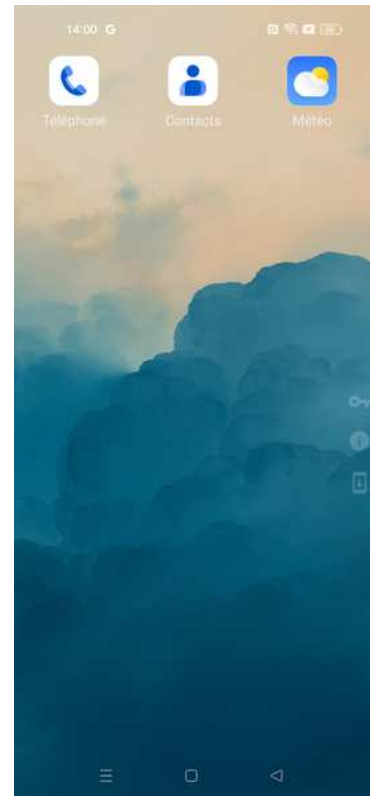
- Le téléphone est protégé par défaut contre la pornographie et les sites malveillants.
- Seules les applications que l'on souhaite sont affichées et accessibles. Il est possible de faire un téléphone très sobre, sans accès Internet.



Accès Internet et Réseaux sociaux. Pas de jeux.



Pas d'accès Internet.



Minimaliste.

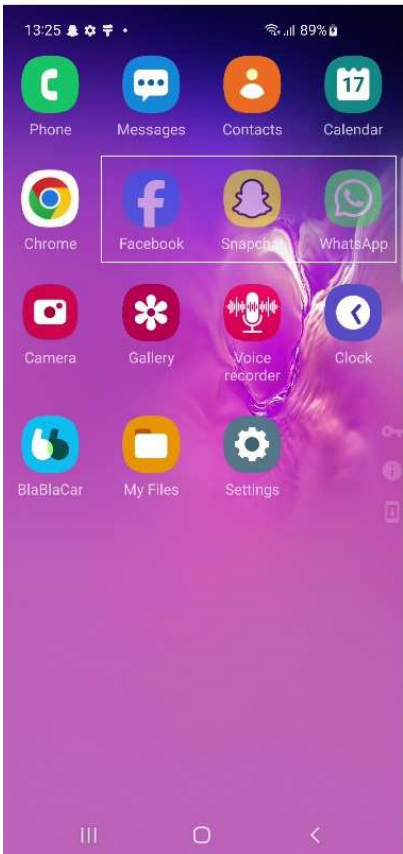
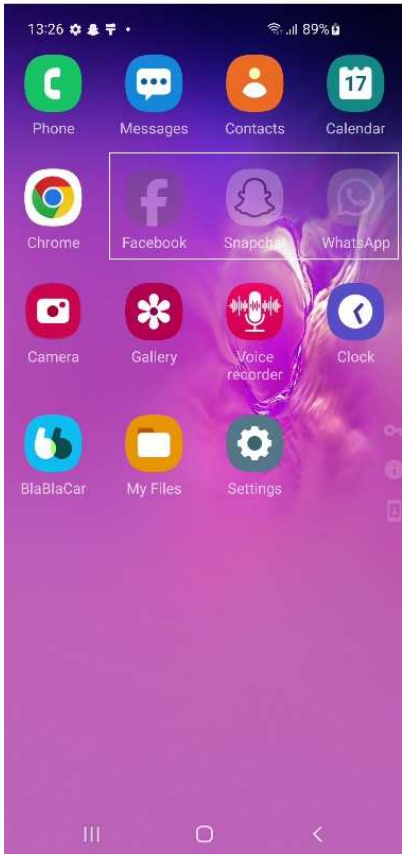
- L'accès à Internet peut être filtré par catégories (Jeux, Réseaux sociaux, streaming) ou par liste blanche, avec l'aide d'un système de groupes qui en facilite la configuration.
- Dans une prochaine version, l'accès à Internet dans le navigateur pourra être limité à une durée déterminée dans un créneau déterminé, comme pour les applications. Actuellement on peut limiter à un créneau fixe.
- La configuration du téléphone est faite par l'administrateur sur un site web dédié. Cette configuration n'est pas modifiable par l'utilisateur. Mais l'administrateur et l'utilisateur peuvent aussi être la même personne.

Limitations

- Voir à la fin les fonctions encore à développer
- Le module de filtrage Internet est expérimental et ne donne pas entièrement satisfaction

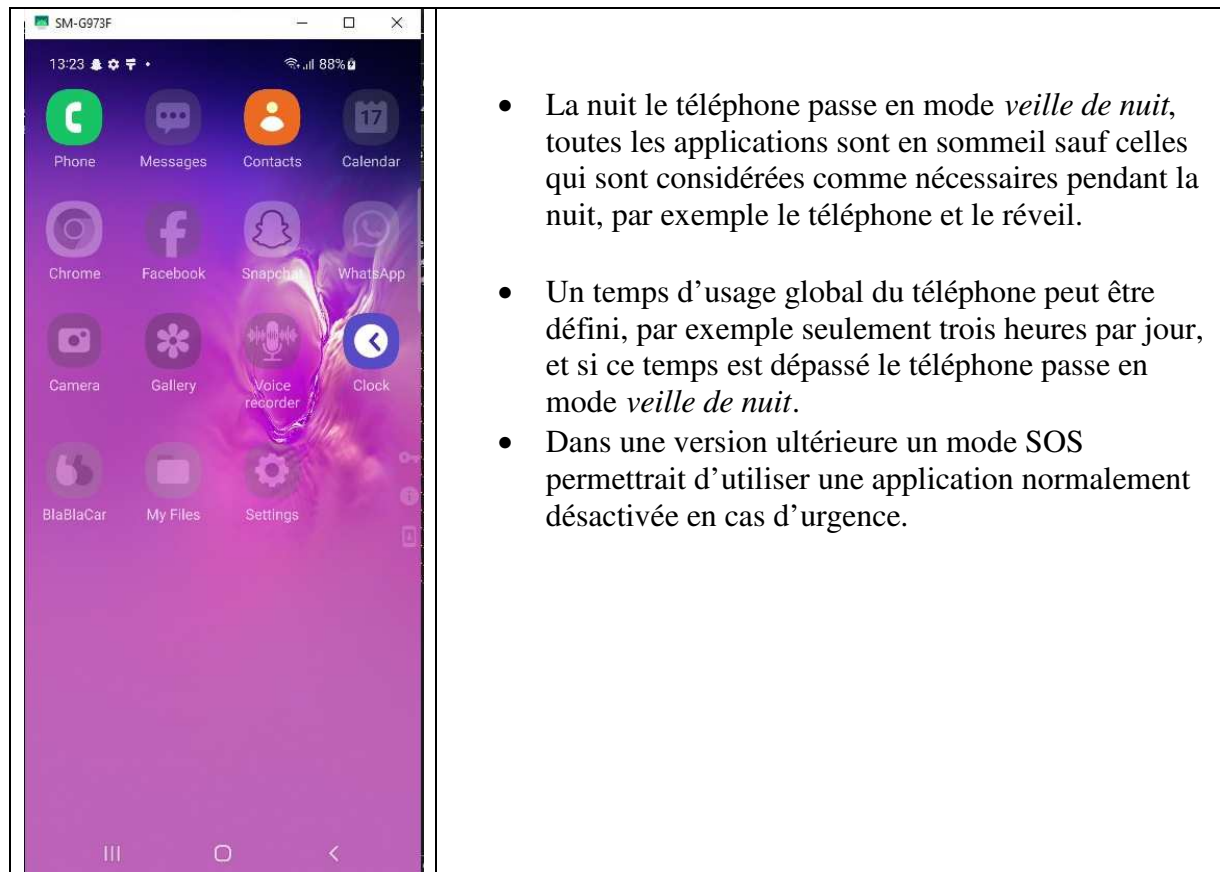
Limitation du temps d'usage

- Durant la journée certaines applications ou groupes d'applications (par exemple les réseaux sociaux) peuvent n'être accessibles que dans un créneau déterminé et pour un temps limité. Par exemple les réseaux sociaux pourraient n'être accessibles que pendant un maximum d'une heure et demie, entre 10h et 20h.

	
Icônes estompées : ces applications ne sont pas encore disponibles à l'heure qu'il est.	Icônes grisées : ces applications ne sont plus accessibles aujourd'hui. Soit le temps alloué est dépassé, soit l'heure de fin est dépassée.

Un fois que le temps alloué est passé, si une application (par exemple vidéo) est en cours de fonctionnement, elle est coupée.

On peut définir de la même manière un temps d'usage maximum du téléphone, par exemple 2 heures entre 7h et 22h. Le décompte du temps peut exclure les applications comme téléphone, horloge ou musique, qui ne seront pas comptées dans les 2 heures et seront toujours disponibles.



Les modes de fonctionnement

Le mode enrôlé¹

L'application Lightphone utilise un composant inclus dans Android et destiné originellement aux entreprises, DPM (Device Policy Manager). Ce composant demande normalement que le téléphone soit enrôlé, ce qui est irréversible. L'avantage de ce mode est que l'application ne peut plus être désinstallée. L'ensemble du fonctionnement est plus sûr et le contrôle sur le téléphone est plus poussé. Aucune application de contrôle parental n'utilise ce mode.

La procédure d'enrôlement demande un programme externe et une procédure un peu inhabituelle mais qui est à la portée de n'importe qui.

Même un téléphone enrôlé pourrait être rendu à son fonctionnement ordinaire complet par une mise à jour spéciale, qui rendrait totalement inactive l'application Lightphone le jour où on voudrait l'abandonner.

Le mode essai

Une période d'essai est possible sans enrôlement, et donc réversible. L'application peut être désinstallée avec un code. Le revers de la médaille est que le contrôle du téléphone est plus fragile et il existe sans doute des procédures de contournement que nous ne connaissons pas et n'avons donc pas verrouillées.

Le mode application permet au client intéressé de tester l'application, avant de franchir le pas irréversible de l'enrôlement.

¹ Techniquement : l'application est définie comme « owner » et plus seulement « admin ».

Le filtrage Internet

L'accès Internet par un navigateur peut être filtré en autorisant / interdisant des catégories comme : pornographie, jeux, streaming video, réseaux sociaux.

Les moteurs de recherche peuvent être forcés en mode Safe Search, qui supprime une grande partie des contenus nocifs. Youtube peut être forcé en mode restreint.

Ces fonctions sont réalisées par NextDNS qui demande un abonnement payant.

Les versions prévues

1.0	Terminée, actuellement en test bêta
1.1	Limitation des heures où la configuration est possible (pour le contrôle personnel)
1.2	Le filtrage Internet comprendra une option de temps d'accès ouvert flexible, de la même manière que les applications.
1.3	La fonction de temps d'usage pour les applications de type Réseaux sociaux, Jeux et Streaming, s'appliquera aussi à la navigation sur Internet. Si les applications sont bloquées, la catégorie correspondante sera également bloquée dans le navigateur.
1.4	Mode SOS