Échantillon / A08

Libérer de l'espace sur le téléphone

Gratuit : deux des huit tâches, complètes

Pour qui voit l'alerte de stockage saturé sur son iPhone ou son Android et ne veut pas supprimer ce qu'il ne faut pas. Chaque tâche indique ce que chaque bouton fait perdre, où récupérer et pendant combien de jours.

Le téléphone chargé ou branché, le code de déverrouillage, le Wi-Fi et l'accès à vos comptes (Apple, Google ou Samsung). Pour la tâche 07, un ordinateur et un câble de données, ou de l'espace dans le cloud, qui peut être payant en plus. Certaines options d'Android n'existent qu'à partir d'Android 14 ou 15.

Inclus dans le guide complet

01 Voir ce qui occupe l'espace et confirmer les sauvegardes (dans cet échantillon)
02 Photos et vidéos sans en perdre aucune
03 WhatsApp : fichiers volumineux et téléchargements automatiques (dans cet échantillon)
04 Apps : les retirer sans perdre leurs données
05 Messages, pièces jointes et vidéos téléchargées
06 Téléchargements, fichiers et navigateur
07 Photos et fichiers : ordinateur ou cloud
08 Une routine pour que le téléphone ne se remplisse plus

Les noms des boutons suivent les pages officielles en français, consultées en novembre 2026 : sur iPhone, iOS 27 ; chez Samsung, une page France décrivant un Galaxy sous Android 11. Ils peuvent changer selon le modèle, la marque et la version du système ; si vous n'en trouvez pas un, utilisez la recherche des Réglages ou des Paramètres, ou ouvrez la source officielle indiquée dans la tâche.

Tâche 01

Voir ce qui occupe l'espace et confirmer les sauvegardes

Savoir ce qui remplit le téléphone et avoir une sauvegarde récente avant de supprimer quoi que ce soit.

01 iPhone : ouvrez Réglages, touchez « Général », puis « Stockage de l'iPhone ». En haut s'affiche l'espace disponible ; en dessous, les recommandations et la liste des apps, chacune avec l'espace qu'elle occupe. Les téléchargements de Safari et le contenu de « Sur mon iPhone », dans l'app Fichiers, sont comptés avec les apps. Notez sur la feuille les trois catégories ou apps qui occupent le plus.

02 Android : ouvrez Paramètres, appuyez sur « Stockage » et choisissez une catégorie pour voir ce qui occupe la place.

03 Avant de supprimer, vérifiez les sauvegardes et notez leurs dates sur la feuille. iPhone : Réglages, votre nom, iCloud, « Sauvegarde iCloud » ; la date et l'heure de la dernière sauvegarde s'affichent sous « Sauvegarder maintenant ». Avec Photos iCloud, les photos ne font pas partie de cette sauvegarde : elles sont synchronisées, et en supprimer une sur l'iPhone la supprime partout. Google Photos : l'état « Sauvegarde terminée ». WhatsApp : Paramètres, Discussions, Sauvegarde des discussions.

Confirmez le résultat

Vous avez noté sur la feuille l'espace disponible, les trois catégories ou apps qui occupent le plus et les dates des sauvegardes du téléphone, des photos et de WhatsApp.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Si une sauvegarde n'a pas de date récente, ne supprimez rien avant de la faire : le kit iOutlet « Sauvegardes qui fonctionnent », vendu séparément, donne les étapes. Si le cloud est plein, la sauvegarde ne se fait pas (tâche 07). Sur iPhone, le système supprime lui-même les fichiers en cache et temporaires quand il a besoin d'espace : inutile de les supprimer vous-même.

Apple : gérer le stockage sur l'iPhone · Apple : vérifier l'espace de stockage de l'iPhone · Google : libérer de l'espace sur Android · Apple : sauvegarde dans iCloud · Google : sauvegarde dans Google Photos (Android) · WhatsApp : libérer de l'espace de stockage

Tâche 03

WhatsApp : fichiers volumineux et téléchargements automatiques

Libérer l'espace occupé par WhatsApp sans supprimer les discussions que vous voulez garder.

01 D'abord, ce que vous perdez. Supprimer un fichier dans WhatsApp est définitif : vous ne pourrez plus le télécharger depuis la discussion, et il disparaît de la sauvegarde à la sauvegarde suivante. Il ne disparaît que pour vous ; les autres continuent de le voir. Le voir dans la galerie ne suffit pas, car il peut s'agir du même fichier. Si une photo ou une vidéo compte, enregistrez-en d'abord une copie hors de WhatsApp (Google Photos, iCloud ou ordinateur), ouvrez-la à cet endroit, et seulement ensuite supprimez. Si WhatsApp propose de supprimer aussi de la galerie, laissez cette option décochée.

02 Ouvrez WhatsApp. Android : Paramètres, « Stockage et données », « Gérer le stockage ». iPhone : appuyez sur votre photo de profil, puis « Stockage et données », « Gérer le stockage ». En haut s'affiche l'espace que WhatsApp occupe sur le téléphone.

03 Pour voir ce qui pèse dans une discussion : ouvrez-la, appuyez sur son nom, puis sur « Gérer le stockage ». Les fichiers sont classés du plus volumineux au moins volumineux. Supprimez seulement ceux dont vous ne voulez plus.

04 Dans « Stockage et données », section « Téléchargement automatique des médias », choisissez ce qui se télécharge tout seul. iPhone : pour chaque type, « Jamais » ou « Wi-Fi ». Android : décochez les types dans « En utilisant les données mobiles », « En connexion Wi-Fi » et « En itinérance ». Ce qui n'est pas téléchargé reste dans la discussion jusqu'à ce que vous appuyiez dessus.

Confirmez le résultat

L'espace en haut de « Gérer le stockage » a baissé, les discussions que vous vouliez garder sont toujours là et le téléchargement automatique est réglé comme vous l'avez choisi.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Quand le téléphone n'a presque plus d'espace, WhatsApp peut ne plus fonctionner correctement. Ne supprimez pas la sauvegarde WhatsApp pour gagner de la place : c'est définitif, et c'est à partir d'elle que vous restaurez vos discussions.

WhatsApp : libérer de l'espace de stockage · WhatsApp : configurer le téléchargement automatique

Dans le kit complet

Cet échantillon contient 2 des 8 tâches. Les 6 autres portent sur les photos, les apps, les messages, les téléchargements, le cloud et la routine mensuelle, avec ce que chaque bouton fait perdre et les délais pour récupérer :

02 Photos et vidéos sans en perdre aucune

Optimiser sur iPhone, libérer de l'espace avec Google Photos sans perdre les originaux, et le tableau de ce que chaque façon de supprimer emporte.

04 Apps : les retirer sans perdre leurs données

Les trois façons de « retirer » une app sur iPhone, l'archivage d'apps sur Android et la différence entre vider le cache et effacer les données.

05 Messages, pièces jointes et vidéos téléchargées

Supprimer les pièces jointes d'une conversation sans supprimer la conversation, les 30 jours de « Suppressions récentes » et l'option qui supprime toute seule les anciens messages.

06 Téléchargements, fichiers et navigateur

Le dossier Téléchargements de l'iPhone, les fiches de nettoyage de Files by Google et la case de Chrome à ne pas cocher.

07 Photos et fichiers : ordinateur ou cloud

Mettre les photos sur l'ordinateur, vérifier qu'elles s'ouvrent avant de supprimer et ce qui se passe quand iCloud ou le compte Google est plein.

08 Une routine pour que le téléphone ne se remplisse plus

Les aides automatiques de l'iPhone, d'Android et de WhatsApp, et une révision mensuelle avec la feuille.

Kit complet : 4,90 €, TVA incluse. Inclut le guide, la liste de vérification et la feuille d'exercices, avec version éditable dans le navigateur.

https://ioutlet.fr/ressources-numeriques/liberer-espace-telephone/