

10 erreurs qui ralentissent votre PC.

Et comment les corriger en moins de 10 minutes,
sans bagage technique.

Bonjour, je suis Benjamin.

Si vous lisez ce guide, c'est probablement que votre PC vous frustre.

Il met 5 minutes à démarrer. Il rame quand vous ouvrez Chrome. Vous l'éteignez en pestant et vous vous demandez s'il faut en racheter un neuf.

Bonne nouvelle : **dans 80 % des cas, la solution n'est ni de tout réinstaller, ni d'acheter un nouvel ordinateur.** Ce sont 10 erreurs courantes qui plombent les performances. La plupart se règlent en quelques minutes, sans démonter le PC.

Je m'appelle **Benjamin Rozenfarb**, je suis basé à Toulouse, et je dépanne particuliers et indépendants. Mon job, c'est d'expliquer simplement, sans jargon, et de laisser le choix.

Ce que vous saurez à la fin :

- Les 10 causes principales de la lenteur PC/Mac
- Comment les diagnostiquer en 30 secondes chacune
- Lesquelles vous pouvez résoudre seul-e (la majorité)
- Quand il vaut mieux faire appel à un pro

Bonne lecture, et n'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question. La première discussion est **gratuite et sans engagement.**

— Benjamin, Toulouse, mai 2026

ERREUR N° 01

Trop d'applications au démarrage

LE PROBLÈME

Quand vous démarrez votre PC, des dizaines de logiciels se lancent automatiquement en arrière-plan, sans que vous le voyiez. Skype, Spotify, Adobe Updater, OneDrive, Steam, Discord... Chacun grignote de la mémoire et du processeur.

LE SYMPTÔME

Votre PC met 3 à 5 minutes à devenir réellement utilisable après l'allumage, alors que Windows affiche le bureau bien avant.

LA SOLUTION (5 MIN)

- Appuyez sur **Ctrl + Maj + Échap** (ouvre le Gestionnaire de tâches)
- Cliquez sur l'onglet **Démarrage**
- Désactivez tout ce qui n'est pas votre antivirus, OneDrive, ou un driver important
- Redémarrez. Le PC devrait être plus rapide dès le 2^e démarrage

QUAND CONTACTER UN PRO

Si vous ne savez pas quoi désactiver sans risque, ou si après nettoyage le démarrage reste long. Diagnostic gratuit chez Benjamin.tech.

ERREUR N° 02

Disque dur saturé à plus de 90 %

LE PROBLÈME

Votre PC a besoin d'au moins 10 à 15 % d'espace libre sur son disque pour fonctionner correctement. Quand le disque est plein, Windows passe son temps à chercher de la place pour ses fichiers temporaires.

LE SYMPTÔME

Tout devient lent : ouvrir un document, lancer une application, sauvegarder un fichier. Le ventilateur tourne en permanence sans raison apparente.

LA SOLUTION (10 MIN)

- Ouvrez **Ce PC** dans l'explorateur Windows
- Vérifiez la barre d'espace de votre disque C:
- Si rouge ou orange : tapez **Nettoyage de disque** dans la barre Windows
- Lancez l'outil et cochez tout (sauf Téléchargements si vous avez des fichiers importants)
- Désinstallez les logiciels inutilisés via **Paramètres** → **Applications**
- Vérifiez le dossier Téléchargements : souvent plein de PDF/installateurs oubliés

QUAND CONTACTER UN PRO

Si après nettoyage votre disque est encore plein à 90 % ou plus, il est probablement temps d'installer un disque plus grand ou un SSD. Service à domicile chez Benjamin.tech à partir de 45 €/h.

ERREUR N° 03

Disque mécanique (HDD) au lieu d'un SSD

LE PROBLÈME

Si votre PC date d'avant 2018 (et n'a pas été modifié), il a probablement un disque dur mécanique (HDD). Ces disques ont des plateaux qui tournent à 5 400 tr/min et lisent les données comme un vinyle. C'est **10 à 30 fois plus lent** qu'un SSD moderne.

LE SYMPTÔME

Démarrage Windows en 2-5 minutes au lieu de 15 secondes. Cliquetis ou bruit de "grattement" quand vous ouvrez un fichier. PC qui rame même après nettoyage.

LA SOLUTION

Le passage à un SSD est l'**upgrade le plus rentable** qu'on puisse faire sur un PC ancien. Un PC de 2015 avec SSD démarre plus vite qu'un PC neuf bas de gamme avec HDD.

- Coût matériel : 40 € à 80 € pour un SSD 500 Go fiable
- Installation : 1 à 2 heures (clonage du système actuel)
- Aucune perte de données si bien fait
- Effet immédiat : démarrage 5 à 10 fois plus rapide

QUAND CONTACTER UN PRO

L'installation d'un SSD nécessite : démontage du PC, clonage des données, configuration BIOS, parfois réinstallation propre de Windows. À domicile chez Benjamin.tech : forfait à partir de 90 € (matériel + main-d'œuvre).

ERREUR N° 04

Trop d'extensions dans votre navigateur

LE PROBLÈME

Chrome, Firefox, Edge : avec le temps, on accumule des extensions (bloqueurs de pub, traducteurs, gestionnaires de mots de passe, captures d'écran...). Chaque extension **consomme de la RAM en permanence**, même quand vous ne l'utilisez pas.

LE SYMPTÔME

Le navigateur met 30 secondes à s'ouvrir. Les pages se chargent lentement même avec une bonne connexion. L'ordinateur chauffe quand vous ouvrez plus de 5 onglets.

LA SOLUTION (5 MIN)

- Ouvrez votre navigateur
- Tapez dans la barre d'adresse : **chrome://extensions** (ou Firefox/Edge équivalent)
- Désactivez tout ce que vous n'utilisez pas une fois par semaine
- Gardez UNIQUEMENT : un bloqueur de pub (uBlock Origin) et votre gestionnaire de mots de passe
- Redémarrez le navigateur

QUAND CONTACTER UN PRO

Si vous ne savez pas distinguer une extension utile d'une malveillante (les "extensions gratuites" qui s'installent en cachette sont souvent du malware). Audit gratuit chez Benjamin.tech.

ERREUR N° 05

Logiciels malveillants, adwares, virus

LE PROBLÈME

Sans le savoir, vous avez peut-être installé un **adware** (logiciel qui affiche des pubs partout) ou un **cryptojacker** (qui utilise votre PC pour miner de la cryptomonnaie au profit d'un pirate). Ces programmes s'installent souvent avec d'autres logiciels gratuits.

LE SYMPTÔME

Pop-ups publicitaires hors navigateur, page d'accueil du navigateur changée sans votre accord, ventilateur qui tourne fort sans raison, performances divisées par 2, parfois 10.

LA SOLUTION (15 MIN)

- Téléchargez **Malwarebytes Free** (le seul gratuit fiable) sur leur site officiel
- Lancez un scan complet
- Mettez en quarantaine tout ce qu'il trouve
- Vérifiez Windows Defender : **Sécurité Windows** → **Protection contre les virus**
- Lancez aussi un scan complet Defender

QUAND CONTACTER UN PRO

Si après scan le problème persiste, ou si vous voyez des messages "Votre PC est infecté !" en pop-up. Souvent ce sont des scarewares qui simulent une infection pour vous faire payer un faux antivirus. Désinfection complète chez Benjamin.tech : 45 €.

ERREUR N° 06

Mémoire RAM saturée

LE PROBLÈME

Votre PC a une mémoire vive (RAM) limitée — souvent 8 Go sur les modèles "milieu de gamme". Quand vous ouvrez Chrome avec 30 onglets + Word + Spotify + Discord, vous saturez. Windows commence à utiliser le disque comme RAM = **50 fois plus lent**.

LE SYMPTÔME

Tout est lent dès que vous ouvrez un peu trop d'applications. Le PC fige pendant 5-10 secondes quand vous changez d'onglet.

LA SOLUTION (3 MIN)

- Ctrl + Maj + Échap pour ouvrir le Gestionnaire de tâches
- Onglet **Performances** → vérifiez "Mémoire" : si à 90 % ou plus, c'est saturé
- Fermez les applications inutiles (chaque onglet Chrome compte !)
- Habitude à prendre : **30 onglets max** en même temps. Utilisez les marque-pages

QUAND CONTACTER UN PRO

Si même avec 5 onglets le PC sature, c'est qu'il faut ajouter de la RAM. Compter 30 € à 60 € pour passer de 8 à 16 Go. Installation par Benjamin.tech : 30 min, 45 €.

ERREUR N° 07

PC qui surchauffe (poussière)

LE PROBLÈME

Avec le temps, la **poussière s'accumule dans les ventilateurs** et le radiateur du processeur. Le PC ne se refroidit plus assez, donc il **se ralentit volontairement** pour ne pas griller. C'est l'inverse de ce qu'on pense : ce n'est pas la "vieillesse" du CPU, c'est la chaleur.

LE SYMPTÔME

Ventilateur qui tourne TRÈS fort en permanence, dessous du PC portable brûlant, ralentissements imprévisibles. PC fixe qui s'éteint tout seul après 1h d'utilisation.

LA SOLUTION (PC FIXE)

- Achetez une bombe d'air comprimé (5-10 € en grande surface)
- Éteignez le PC, débranchez TOUT
- Ouvrez le côté du boîtier (1 ou 2 vis cruciformes)
- Soufflez sur les ventilateurs et le radiateur (à l'extérieur si possible, pour pas remplir la pièce de poussière)
- Remontez, rebranchez, démarrez

QUAND CONTACTER UN PRO

Pour un PC portable, le démontage est plus délicat (vis cachées sous des autocollants, nappes fragiles). Une réfection thermique avec changement de pâte thermique chez Benjamin.tech : 60 € forfait.

ERREUR N° 08

Mises à jour Windows non appliquées

LE PROBLÈME

Beaucoup de gens reportent les mises à jour Windows ("Plus tard"... "Plus tard"...). Au bout de quelques mois, des centaines de mises à jour s'accumulent. Windows passe son temps à les chercher, les télécharger, les appliquer en arrière-plan = ralentissements.

LE SYMPTÔME

Disque dur qui tourne en permanence. Connexion internet ralentie sans raison. Notifications "Une mise à jour est disponible" qui reviennent sans cesse.

LA SOLUTION (1 SOIRÉE — LAISSEZ TOURNER)

- Paramètres → **Windows Update**
- Cliquez "Rechercher des mises à jour"
- Acceptez TOUTES les mises à jour proposées
- Laissez télécharger, installer, redémarrer (parfois 2-3 fois)
- Idéalement : faites ça le soir, le PC redémarre tout seul, c'est prêt le lendemain

QUAND CONTACTER UN PRO

Si la mise à jour échoue avec un code d'erreur (ex : 0x80070002), ou si Windows refuse de démarrer après une mise à jour. Réparation chez Benjamin.tech : 45 €/h.

ERREUR N° 09

Antivirus en double ou périmé

LE PROBLÈME

Windows 10/11 a déjà un antivirus intégré : **Windows Defender**. Si vous avez aussi installé Norton, McAfee, Avast, ESET... vous avez DEUX antivirus qui se battent en permanence pour analyser les mêmes fichiers. Résultat : performances divisées par 2.

LE SYMPTÔME

PC lent surtout quand vous ouvrez ou téléchargez un fichier. Notifications constantes "Votre PC est protégé" / "Renouvelez votre abonnement". Pop-ups commerciaux du fournisseur d'antivirus.

LA SOLUTION (10 MIN)

- Paramètres → Applications → trouvez votre antivirus tiers (Norton, McAfee, etc.)
- Désinstallez-le proprement (utilisez si possible l'outil officiel de désinstallation)
- Redémarrez
- Vérifiez que Windows Defender est activé : **Sécurité Windows** → **Protection contre les virus**
- C'est tout. Defender suffit largement pour 95 % des usages

QUAND CONTACTER UN PRO

Si l'antivirus refuse de se désinstaller, ou si vous avez des besoins spécifiques (entreprise, données très sensibles). Audit sécurité chez Benjamin.tech : 60 €.

ERREUR N° 10

Pilotes (drivers) obsolètes

LE PROBLÈME

Les **pilotes** sont les programmes qui font dialoguer Windows avec votre carte graphique, votre carte son, votre Wi-Fi. Quand ils sont obsolètes ou corrompus, vous avez des plantages, lenteurs, écran bleu, son qui crachote, etc.

LE SYMPTÔME

Plantages aléatoires, écran qui clignote, Wi-Fi qui se coupe, son qui saccade dans les jeux ou vidéos. Souvent aggravé après une mise à jour Windows.

LA SOLUTION (15-30 MIN)

- Identifiez le constructeur de votre carte graphique : NVIDIA, AMD ou Intel
- Allez sur le site officiel (nvidia.fr, amd.com, intel.com)
- Téléchargez le pilote dernière version pour votre modèle
- Installez. Redémarrez
- Pour les autres composants : passez par le site du constructeur de votre PC (Dell, HP, Lenovo, ASUS...)

QUAND CONTACTER UN PRO

Souvent. La gestion des pilotes est l'une des tâches les plus techniques pour un non-initié. Les "logiciels qui mettent tout à jour automatiquement" (Driver Booster, etc.) sont souvent des adwares. Mise à jour pilotes complète chez Benjamin.tech : 45 €/h.

Et maintenant ?

Vous venez de lire les **10 causes principales** de la lenteur PC. La majorité, vous pouvez les régler vous-même en 1 à 2 heures cumulées.

Mais soyons honnêtes : certains cas dépassent ce qu'on peut faire seul. Si après avoir appliqué les solutions de ce guide votre PC reste lent, ou si vous ne vous sentez pas à l'aise pour faire certaines manipulations, il est temps de faire appel à un pro.

Offre Lancement Benjamin.tech

Je débute officiellement mon activité en 2026. Pour mes **5 premiers clients**, je propose **20 % de réduction** sur la première intervention, en échange d'un avis Google honnête (positif ou non) après prestation.

Diagnostic 100 % gratuit. Vous ne payez que si je résous le problème.

Mes coordonnées

SITE WEB

benjamintech.vercel.app

WHATSAPP

06 63 87 28 46

ZONE

Toulouse + 30 km

HORAIRES

Soirs & weekends

Ce guide est la propriété de Benjamin Rozenfarb (Benjamin.tech). Il peut être partagé librement sans modification. Les marques mentionnées (Windows, Chrome, etc.) appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Ce guide ne remplace pas un diagnostic professionnel personnalisé.

Merci d'avoir lu jusqu'au bout.

J'espère que ce guide vous aura été utile.

Si oui, partagez-le à quelqu'un autour de vous qui galère avec son PC. C'est le plus beau cadeau que vous puissiez me faire.

À très vite, et bon courage avec votre PC.

— **Benjamin**

benjamintech.vercel.app · Toulouse · 2026