Eigenflow

GUIDE · WI-FI

Wi-Fi lent : le diagnostic avec Claude Code

Le prompt et ses deux relances, la lecture des chiffres, les appareils connectés box par box, et ce que Claude ne voit pas sans ta box.

PAR

Abyane Nabeebaccus

INSTAGRAM

@abyane_nb

ÉDITION

novembre 2026

Tu as commenté WIFI, voici le guide. Claude Code, l'assistant d'Anthropic qui lance des commandes sur ton ordinateur, mesure ton Wi-Fi comme un technicien : débit, latence, signal, canal, voisins, applis gourmandes, appareils visibles. Il te rend un diagnostic en français, avec des causes classées et des tests à faire, et ne change rien de lui-même.

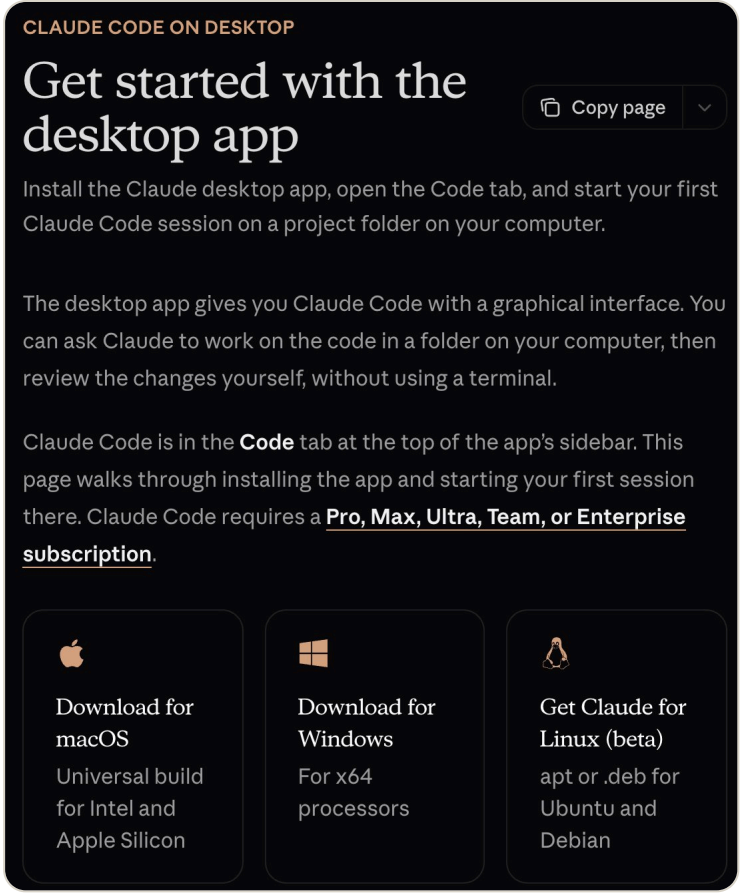
On l'a testé le 18 novembre 2026 au soir sur notre Wi-Fi (une box Orange), avec Claude Code 2.1.325, en lecture seule : pas de mot de passe de box, aucune correction appliquée. La documentation de Claude Code et les pages d'aide d'Orange, de Free, de Bouygues Telecom et d'Apple ont été relues le même jour.

À savoir avant de lire

- Claude Code demande un abonnement payant. En France, Claude Pro coûte 18 € HT par mois (21,60 € TTC), ou 15 € HT par mois payé à l'année. Le forfait gratuit ne l'inclut pas.
- Depuis ton ordinateur, il voit ta liaison Wi-Fi, ton débit, ta latence, les réseaux voisins et une partie des autres appareils. Sans entrer dans la box, il ne voit ni la liste complète des appareils, ni ce que chacun consomme, ni les réglages.
- En mode Manual, il te demande ton accord avant chaque commande. Dans notre test, il a écrit de lui-même : « je ne modifierai aucun réglage du routeur sans ton accord ».
- Il peut te demander le mot de passe d'administration de ta box. Avec, il a la main sur toute la box. Le diagnostic se fait très bien sans.
- Ce qu'il lit part chez Anthropic avec la conversation, adresses de tes appareils comprises.

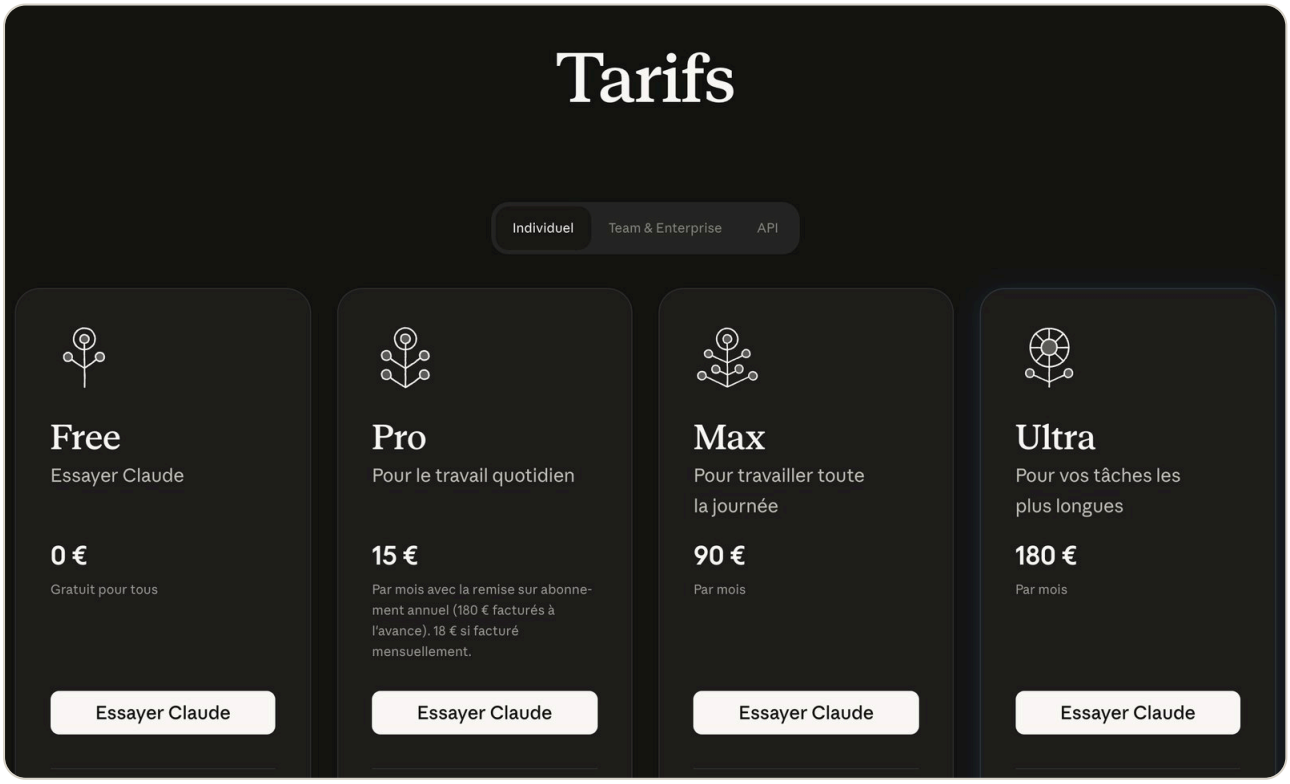
1. Ce qu'il te faut

- Un abonnement Claude Pro, Max, Ultra, Team ou Enterprise.
- L'appli Claude pour ordinateur, sur Mac ou Windows (Linux en bêta) : Claude Code, c'est l'onglet Code, en haut de la barre latérale. Ou Claude Code dans le terminal, comme pour notre test ; d'après Anthropic, l'appli fait tourner le même moteur.
- Ton ordinateur sur le Wi-Fi à diagnostiquer, dans la pièce où il te paraît lent.
- Un dossier vide pour la session : Claude Code travaille toujours dans un dossier.



La documentation de Claude Code : l'appli pour ordinateur, l'onglet Code et l'abonnement payant requis (capture du 18 novembre)

Sous la zone de saisie de l'onglet Code, deux réglages comptent. L'environnement : choisis Local, car une session Cloud tourne sur les machines d'Anthropic et ne verra jamais ton Wi-Fi. Le mode de permission : choisis Manual, et Claude Code te montrera chaque commande avant de la lancer. En mode Auto, un second modèle trie à ta place ce qui passe ; dans le terminal, c'est le mode de départ depuis la version 2.1.283.



Les prix de Claude depuis la France : Pro à 15 € par mois payé à l'année, 18 € au mois, hors taxes (capture du 18 novembre)

2. Lancer le diagnostic

Ouvre une session dans ton dossier vide et colle la phrase de départ :

> **À COLLER**
>
> ```
> Connecte-toi à mon routeur et trouve tout ce qui ralentit mon Wi-Fi.
> ```

Il trouve ta box tout seul en lisant la passerelle de ton ordinateur (chez nous 192.168.1.1), puis voudra la contacter : ping, page d'administration, ports ouverts. Lis chaque commande avant d'accepter.

Chez nous, ces commandes vers la box étaient bloquées, et il n'a pas cherché à passer outre. Il a lu l'état du Wi-Fi depuis le Mac et proposé deux suites : lui ouvrir la box avec l'identifiant et le mot de passe, ou ouvrir toi-même la page de la box et lui coller la liste des appareils et les réglages Wi-Fi. Prends la deuxième, tu gardes la main.

Première relance, pour qu'il mesure tout ce qu'on peut mesurer depuis l'ordinateur (sur un PC, écris « le PC ») :

> **À COLLER**
>
> ```
> Je ne te donne pas le mot de passe pour ce test. Va plus loin avec tout ce que
> tu peux mesurer depuis le Mac.
> ```

Deuxième relance, pour les appareils :

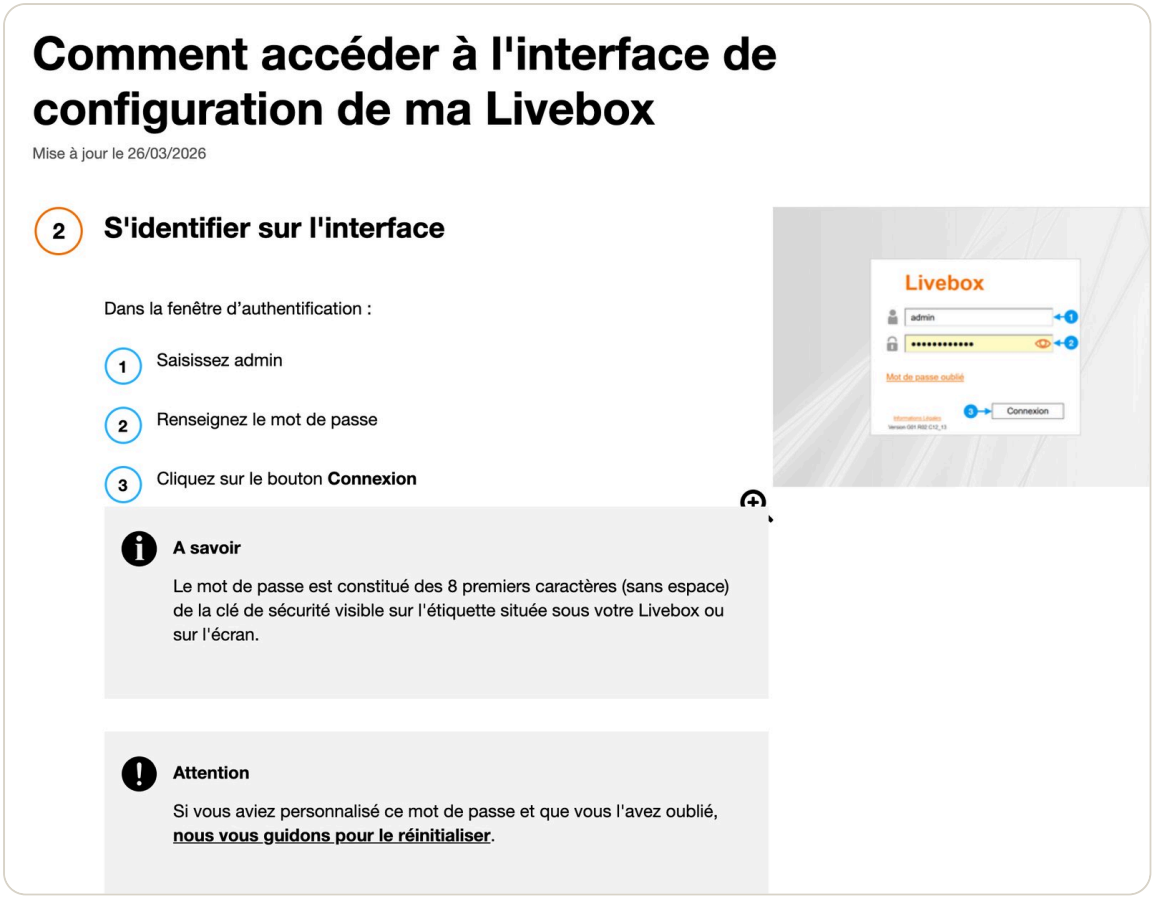
> **À COLLER**
>
> ```
> Montre-moi chaque appareil sur mon Wi-Fi et signale tout ce que je ne reconnais
> pas.
> ```

S'il te demande le mot de passe de ta box

- Livebox 4, 5, 6, 7 et S : page `http://livebox/` ou 192.168.1.1, identifiant `admin`. Par défaut, le mot de passe est fait des 8 premiers caractères de la clé Wi-Fi. Si personne ne l'a changé, le donner revient à donner le début de ta clé.
- Freebox : pas de mot de passe par défaut. Tu le crées à ta première connexion sur mafreebox.freebox.fr, en validant sur le boîtier.
- Bbox : mabbox.bytel.fr, avec le mot de passe que tu as choisi, ou « mot de passe oublié ? ».
- SFR : d'après plusieurs sites, les identifiants sont sur l'étiquette. On n'a pas pu relire la page d'aide de SFR.

Ce mot de passe permet de changer ta clé Wi-Fi, d'ouvrir des ports vers tes appareils ou de couper ta connexion. Tapé dans la conversation, il part chez Anthropic et reste en clair dans l'historique de la session, sur ton ordinateur (dossier `~/.claude/projects`). On n'a pas testé ce

que Claude fait une fois dans une box. Fais toi-même les réglages qu'il propose : deux minutes de plus, et tu sais ce qui a changé.



La page d'aide d'Orange : identifiant admin, mot de passe tiré de la clé de sécurité Wi-Fi (titre et étape 2, capture du 18 novembre)

---

3. Lire le diagnostic

Le débit

Sur Mac, Claude lance `networkQuality`, le test de vitesse intégré à macOS depuis Monterey. Chez nous : 500 Mbit/s reçus, 400 envoyés. Claude y a vu le plafond probable de l'abonnement : le Wi-Fi ne bridait pas.

Le débit de liaison (1 441 Mbit/s chez nous) mesure autre chose, la vitesse entre l'ordinateur et la box. Sous Windows, il n'y a pas de test intégré équivalent : ouvre speed.cloudflare.com, qui donne aussi la latence au repos et pendant le téléchargement.

La latence, au repos et sous charge

Chez nous : 16,8 ms au repos, 67,4 ms quand la ligne est pleine. Quatre fois plus. Claude a nommé le problème, le « bufferbloat » : un équipement garde trop de paquets en file d'attente quand la ligne sature, et tout le reste attend derrière. La visio gèle, le jeu saccade, alors que le débit est bon.

Apple l'exprime en RPM, le nombre d'allers-retours par minute : 60 000 divisé par la latence en millisecondes. 67,4 ms donnent 890 RPM, classés « Medium », ce qui veut dire pour Apple de brèves pauses quand plusieurs appareils partagent le réseau.

Claude a aussi envoyé 30 pings à la box : moyenne 13 ms, pointe à 80 ms. Son commentaire : « Anormal : en local, on attend 2 à 5 ms ». Entre l'ordinateur et la box il n'y a que le Wi-Fi, donc ces pics viennent du Wi-Fi.

Le signal et le bruit

Signal à –55 dBm, bruit à –92 dBm, 37 dB d'écart : Claude a jugé la liaison en bonne santé, sans souci de portée. Si ton signal est bien plus faible, rapproche-toi de la box et relance la même phrase pour comparer.

Le canal radar

Notre box émettait sur le canal 100, en 160 MHz. En Europe, les canaux 52 à 64 et 100 à 140 partagent leur bande avec des radars (norme ETSI EN 301 893). La box doit écouter avant d'émettre, 1 minute en général, 10 minutes sur la plage de 5 600 à 5 650 MHz que couvre un canal 100 large de 160 MHz. Si elle détecte un radar, elle quitte le canal pour 30 minutes au moins : des coupures qui vont et viennent. Tout canal de 160 MHz en 5 GHz touche une bande radar ; seuls les canaux 36 à 48, en 80 MHz au plus, y échappent.

Les voisins

Claude a trouvé un autre réseau sur exactement le même canal, presque aussi fort que le nôtre (–57 dBm). Deux réseaux sur un canal se partagent le temps d'antenne. Mais un signal si proche vient souvent de ta propre box : réseau invité, second nom de réseau, répéteur. macOS masquait les noms ; Claude l'a dit et n'a pas tranché.

Le test qu'il propose sur Mac : maintiens Option et clique sur l'icône Wi-Fi de la barre des menus pour lire l'adresse matérielle (BSSID) de ton point d'accès, puis « Ouvrir Diagnostics sans fil », menu Fenêtre, Analyser, pour la comparer à celle du réseau voisin. En 2,4 GHz, nos voisins occupaient les canaux 1, 6 et 11, les trois qui ne se chevauchent pas. Ça ne gêne que les appareils sur cette bande, souvent les objets connectés.

---

4. Les applis qui mangent ta connexion

Sur Mac, Claude lit `nettop`, qui compte les données échangées par chaque appli. Sous Windows, ouvre le Moniteur de ressources, onglet Réseau (tape `resmon` dans Démarrer).

Chez nous, Google Drive avait envoyé 642 Mo, les clients du jeu Riot environ 36 Mo dans chaque sens, et Spotify reçu 28 Mo. Ce sont des cumuls depuis l'ouverture des connexions, Claude l'a précisé : il n'a pas affirmé que Drive envoyait pendant la mesure.

Ses cinq suspects, du plus probable au moins probable :

1. Google Drive qui envoie : un envoi continu remplit la file d'attente de la box, et la latence monte pour tout le monde.

2. Les clients Riot, qui téléchargent des mises à jour en arrière-plan.

3. AirDrop et Handoff, dont l'interface fait sauter la puce Wi-Fi d'un canal à l'autre. Ça collerait avec les pings à 80 ms.

4. Le réseau sur le même canal.

5. Le canal radar.

---

5. Les correctifs, du plus sûr au plus technique

Un changement à la fois, avec le même test avant et après : `networkQuality` dans le Terminal du Mac, sinon speed.cloudflare.com.

1. Mets en pause l'appli qui envoie et relance le test. Si la réactivité passe à « High », tu tiens le coupable.

2. Limite son débit. Dans Google Drive pour ordinateur : Paramètres, Préférences, Paramètres avancés, limites de bande passante.

3. Repousse les gros transferts (mises à jour de jeux, sauvegardes) à la nuit.

4. Sur Mac, mets AirDrop sur « Personne » et coupe Handoff (Réglages Système, Général, AirDrop et Handoff), puis demande à Claude de refaire ses 30 pings. Si la pointe tombe sous 10 ms, c'était ça.

5. Branche en câble la console ou le PC fixe : le temps d'antenne qu'ils prenaient revient aux autres.

6. Dans la box, regarde le canal 5 GHz. Apple conseille l'automatique. Si tes coupures vont et viennent, essaie un canal entre 36 et 48 en 80 MHz : plus de radar, mais une largeur divisée par deux. Refais le test de vitesse après.

7. Le vrai remède au bufferbloat, c'est une gestion des files d'attente dans l'équipement où elles se forment (souvent appelée SQM). On ne l'a trouvée dans aucune page d'aide d'Orange, de Free ou de Bouygues ; certains routeurs vendus à part la proposent.

Avant de toucher à la box, note la valeur d'origine de chaque réglage.

---

6. Les appareils connectés

Ce que Claude voit

Claude lit la table des appareils que ton ordinateur connaît : ceux qui lui ont parlé récemment et ceux qui répondent à un ping envoyé à tout le réseau. Chez nous : 7 appareils en plus de la box et du Mac, 3 à adresse de fabricant et 4 à adresse aléatoire, dont un apparu seulement après le ping général.

La liste n'est pas complète, un téléphone en veille peut manquer. Elle mélange aussi le Wi-Fi et le câble (décodeur TV, répéteur). Claude l'a écrit : « Seule la box a la liste complète. » Et il a conclu : « Aucun ne paraît suspect. »

Les adresses privées

Une adresse aléatoire est l'adresse Wi-Fi privée que les appareils récents prennent d'office pour ne pas être suivis d'un réseau à l'autre : iPhone depuis iOS 14, Mac depuis macOS Sequoia, Android depuis Android 10, en option sous Windows. Sur un réseau en WPA2, l'iPhone garde la même adresse privée pour ce réseau. Presque toujours, c'est un téléphone, une tablette ou un ordinateur récent.

Pointer chaque appareil

- iPhone ou iPad : Réglages, Wi-Fi, le (i) à côté du réseau, « Adresse Wi-Fi ».
- Android : Paramètres, Wi-Fi, ton réseau, l'adresse MAC dans les détails (le chemin varie selon la marque).
- PC Windows : `ipconfig /all` dans un terminal.
- TV, console, imprimante : leurs réglages réseau.

La liste complète et le blocage, box par box

- Livebox 6 et 7 : dans l'interface, Réseau local, Mes équipements connectés, onglet Liste. Pour couper internet à un équipement, sélectionne-le et coche Planifier. Pour n'accepter en Wi-Fi que tes appareils : menu WiFi, ton réseau, paramètres avancés, Filtrage MAC activé, puis ajoute chaque appareil autorisé. Tous les appareils Wi-Fi sont déconnectés dès l'activation : Orange conseille de le faire branché en câble.
- Freebox : l'appli Free montre en temps réel les appareils connectés en Wi-Fi et en Ethernet, et permet d'en bloquer un.
- Bbox : appli Bouygues Telecom, ta ligne Bbox, Gérer ma Bbox, « X Appareils connectés ». Le contrôle d'accès WiFi bloque un appareil définitivement ; le filtrage des adresses MAC se règle dans l'interface.
- SFR : interface de la box ou appli SFR & Moi. Pas de page officielle relue.



Free : première connexion à Freebox OS, mot de passe créé et validé sur le boîtier (capture du 18 novembre)



Bouygues Telecom : voir les appareils connectés à la Bbox et bloquer ceux qui s'y connectent (capture du 18 novembre)

Un blocage par adresse saute dès que l'appareil change d'adresse.

La solution radicale

Si un appareil reste inconnu, change la clé Wi-Fi. Tes appareils se reconnectent avec la nouvelle, l'intrus reste dehors. Prévois de tout reconnecter, décodeur TV en Wi-Fi compris. Chez Bouygues : appli, Gérer ma Bbox, Personnaliser mon WiFi. Chez Orange : l'interface ou l'appli Orange et moi.

7. Ce que notre test a montré

Trois messages, 3 min 6 s de travail, 0,96 dollar au prix de l'API, rien de facturé en plus de l'abonnement.

- Débit bon, 500 Mbit/s reçus et 400 envoyés.
- La latence quadruple dès que la ligne se charge, et celle vers la box monte jusqu'à 80 ms.
- Cinq suspects classés, chacun avec son test.
- 7 appareils en plus de la box et du Mac, 4 à adresse privée, aucun jugé suspect.
- Il n'a pas contourné les commandes bloquées et n'a envoyé aucune adresse sur internet.

Pas testé : la connexion à la box avec son mot de passe, les corrections, le blocage d'un appareil, Windows, l'appli de bureau. Il tournait dans le terminal avec une liste de commandes en lecture seule, tout le reste refusé.

---

8. Limites et sécurité

- Il mesure depuis l'endroit où est ton ordinateur, à un moment donné. Refais le test à une autre heure, dans une autre pièce.
- Ses causes sont des hypothèses : fais les tests avant de changer un réglage.
- Reste en Manual et refuse ce qui modifie quelque chose : `sudo`, `networksetup -set`, un envoi vers la page de la box.
- Pour lui montrer la liste de ta box, colle-la toi-même, en masquant les adresses si tu préfères.
- Les sorties des commandes partent chez Anthropic. L'historique reste en clair sur ton ordinateur, 30 jours par défaut, plus longtemps pour les sessions de l'appli.
- Au bureau, demande à la personne qui gère le réseau avant de lancer quoi que ce soit.

Sources

- Claude Code : l'appli pour ordinateur, les modes de permission, les données, les prix.
- Orange : interface de la Livebox, règles d'accès, filtrage Wi-Fi.
- Free : Freebox OS, l'appli Free.
- Bouygues Telecom : appareils connectés, interface, mot de passe Wi-Fi.
- Apple : networkQuality, adresses privées, réglages des routeurs, Diagnostics sans fil.
- Android, Windows, Google Drive.
- Canaux radar : ETSI EN 301 893. Latence sous charge : IETF, Cloudflare.