Baronnies
INFORMATIQUE

Particuliers et familles · Ressource gratuite

Check-list de la visite chez vos parents

En une heure, avec eux, leur téléphone devient plus lisible, mieux protégé et sauvegardé.

Pour les enfants qui aident leurs parents. À imprimer avant la visite.

Mis à jour le 1er octobre 2026 · Version en ligne : baronnies-informatique.fr/ressources/checklist-visite-parents

Au sommaire

1. La check-list de la visite
2. Les pas à pas, réglage par réglage
3. La fiche infos numériques
4. Après la visite
5. Nous contacter

Le téléphone de vos parents est utile, mais il est rarement réglé pour eux. Le texte est petit, les SMS inconnus arrivent comme les autres, les photos ne sont sauvegardées nulle part. Cette check-list tient en une heure de visite. Imprimez-la, prenez leur téléphone avec eux, et faites les réglages un par un.

D'abord, leur accord

Faites ces réglages avec eux, pas à leur place. Expliquez chaque changement et laissez-les décider, surtout pour la fiche médicale, les appels inconnus et le partage de position. Ne notez jamais leurs mots de passe ou leurs codes sur ces feuilles.

La check-list de la visite

À imprimer et à cocher pendant la visite.

- [ ] **Texte plus grand.** Ils lisent sans plisser les yeux.
- [ ] **Favoris.** Les 5 numéros utiles sont en tête de la liste.
- [ ] **SMS inconnus filtrés.** Les messages de numéros inconnus sont mis à part.
- [ ] **Appels inconnus.** Réglage choisi avec eux, après avoir lu l'avertissement.
- [ ] **Photos sauvegardées.** Une copie existe hors du téléphone.
- [ ] **Mises à jour automatiques.** Le téléphone se met à jour la nuit, sur le Wi-Fi.
- [ ] **Fiche médicale.** Seulement ce qu'ils acceptent d'y mettre, et une personne à prévenir.
- [ ] **Partage de position.** Seulement s'ils le veulent, pour la durée qu'ils choisissent.
- [ ] **Mots de passe rangés.** Dans un gestionnaire de mots de passe, pas sur un pense-bête près de la box.
- [ ] **Validation en deux étapes.** Activée sur leur messagerie.

Les pas à pas, réglage par réglage

Les intitulés changent un peu selon la marque du téléphone et la version du système. En cas de doute, tapez le nom du réglage dans la recherche des réglages.

1 et 2. Lisible et simple

RÉGLAGE	SUR IPHONE	SUR ANDROID
Texte plus grand	Réglages > Affichage et luminosité > Taille du texte. Pour aller plus grand : Réglages > Accessibilité > Affichage et taille du texte > Texte plus grand.	Paramètres > Accessibilité > Taille d'affichage et texte, ou cherchez « Taille de la police » dans les Paramètres. Le curseur permet d'aller jusqu'à 200 %.
Favoris	Application Contacts, touchez le contact, faites défiler et touchez « Ajouter aux favoris »	Application Contacts, touchez le contact, puis « Ajouter aux favoris » en haut de l'écran.

3 et 4. Moins d'arnaques

RÉGLAGE	SUR IPHONE	SUR ANDROID
SMS inconnus mis à part	Réglages > Apps > Messages (selon la version, Réglages > Messages), puis « Filtrer les expéditeurs inconnus ». Les liens d'un expéditeur inconnu ne s'ouvrent pas tant qu'on n'a pas répondu ou ajouté le contact.	Messages (Google) > votre photo en haut à droite > Paramètres de Messages > Protection et sécurité > Protection antispam. Sur Google Messages, on peut aussi masquer les messages internationaux inconnus.
Appels inconnus	Réglages > Apps > Téléphone > « Filtrer les correspondants inconnus ». Choisissez « Demander le motif de l'appel » ou « Ne pas afficher ».	Application Téléphone (Google) > Plus d'options (les trois points) > Paramètres > Numéro de l'appelant et spam > « Identifier les appelants et le spam ».

Les filtres ne remplacent pas le réflexe

« Ne pas afficher » envoie les appels inconnus vers la messagerie. Un médecin, un hôpital ou un artisan peut appeler depuis un numéro que votre parent n'a pas enregistré. Proposez « Demander le motif de l'appel », ou expliquez-leur de rappeler les appels manqués dont ils reconnaissent l'origine. Quel que soit le filtre, un faux SMS peut passer : le kit anti-arnaque reste utile.

5 et 6. Ne rien perdre, rester à jour

RÉGLAGE	SUR IPHONE	SUR ANDROID
Photos sauvegardées	Réglages > votre nom > iCloud > Photos > « Synchroniser cet appareil ».	Google Photos > votre photo de profil > Paramètres de Google Photos > Sauvegarde, puis activez « Sauvegarde ».
Mises à jour automatiques	Réglages > Général > Mise à jour logicielle > Mises à jour automatiques : activez le téléchargement et l'installation.	Play Store > votre photo de profil > Paramètres > Préférences réseau > Mise à jour automatique des applications. Pour le système, cherchez « Mise à jour du système » dans les Paramètres.

Avant de sauvegarder les photos

L'espace de stockage gratuit est limité et peut se remplir. Regardez-le avec eux. S'il manque de place, décidez ensemble : faire le tri, ou prendre un abonnement. Sans espace libre, la sauvegarde s'arrête.

7 et 8. En cas de pépin

RÉGLAGE	SUR IPHONE	SUR ANDROID
Fiche médicale et contact d'urgence	Application Santé > l'onglet Résumé > votre photo de profil > Fiche médicale. Activez « Afficher en mode verrouillé » et « Partager lors d'un appel d'urgence ». Ajoutez un contact d'urgence avec « Modifier ».	Application Sécurité > Vos infos > Informations médicales et Contacts à joindre en cas d'urgence.
Partage de position	Application Localiser > l'onglet Personnes > le bouton d'ajout > « Partager ma position ». Durée au choix : une heure, toute la journée ou indéfiniment.	Google Maps > votre photo de profil > Partage de position, puis choisissez la durée et la personne.

> ⚠ **Deux réglages qui touchent à leur vie privée**
>
> Les informations de la fiche médicale s'affichent sur l'écran verrouillé : n'y mettez que ce qu'ils acceptent de montrer à un inconnu qui trouverait le téléphone. Le partage de position se règle personne par personne, et chacun peut l'arrêter quand il veut (sur iPhone : Localiser > Personnes > la personne > « Ne plus partager ma position »).

9 et 10. Comptes protégés

RÉGLAGE	COMMENT FAIRE	POURQUOI
Mots de passe rangés	Utilisez le gestionnaire de mots de passe du téléphone ou un gestionnaire reconnu, avec un seul mot de passe principal que vos parents retiennent.	Cybermalveillance.gouv.fr déconseille le pense-bête laissé près de l'équipement, la note dans la messagerie ou le fichier non protégé.
Validation en deux étapes sur la messagerie	Sur un compte Google : compte Google > Sécurité et connexion > « Activer la validation en deux étapes », et suivez les indications.	Même si quelqu'un trouve le mot de passe, il lui manque la confirmation reçue sur le téléphone.

Pour les autres messageries, cherchez dans les paramètres de sécurité du compte une option nommée « double authentification » ou « validation en deux étapes ».

La fiche infos numériques

À remplir ensemble, puis à garder chez eux. N'y écrivez jamais un mot de passe ni un code.

Opérateur de la box internet : .....

Opérateur du téléphone mobile : .....

Adresse e-mail principale : .....

Les mots de passe sont rangés dans : .....

Premier numéro à appeler en cas de souci : .....

Contact pour le dépannage informatique : .....

Numéro de ma banque : .....

Après la visite

- Revenez dans trois mois : regardez l'espace de stockage, les mises à jour en attente et les messages suspects reçus.
- Si un faux message est arrivé, parlez-en sans reproche. Chacun peut se faire piéger.
- Partagez cette feuille avec vos frères et sœurs : une personne sur place, les autres à distance.

⚠ **Quand la check-list ne suffit plus**

Votre parent a déjà cliqué sur un faux lien ? Il ne retrouve plus ses mots de passe ? Son téléphone est plein ou très lent ? Il vit seul, loin de vous ? Mieux vaut alors se faire accompagner.

Aller plus loin avec Baronnies Informatique

Vous habitez loin de vos parents ? On passe chez eux à Nyons, Vinsobres et dans les Baronnies, ou on les aide à distance. On fait ces réglages avec eux, puis on leur montre à leur rythme comment s'en servir.

- ✓ Régler leur téléphone selon ce que vous avez coché
- ✓ Mettre en place la sauvegarde des photos et vérifier qu'elle fonctionne
- ✓ Ranger les mots de passe et activer la validation en deux étapes
- ✓ Remplir la fiche d'infos numériques avec eux

Une question avant la visite ?

Décrivez-nous leur téléphone et ce que vous aimeriez régler. Une estimation vous est donnée avant toute intervention.

Appelez Baronnies Informatique

06 29 53 70 01

Ou scannez ce code pour nous écrire depuis votre téléphone.
baronnies-informatique.fr

Lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h 30 à 18 h. À domicile ou à distance, sur rendez-vous.

Sources

Informations vérifiées le 1er octobre 2026.

- Insee Focus n° 376 : une personne sur trois manque de compétences numériques, Insee : www.insee.fr/fr/statistiques/8739245
- Ajuster la taille de la police sur iPhone, iPad et iPod touch, Assistance Apple : support.apple.com/en-us/102453
- Modifier les paramètres du texte et de l'affichage, Aide Accessibilité sur Android, Google : support.google.com/accessibility/android/answer/11183305?hl=fr
- Utiliser les contacts depuis l'app Téléphone sur iPhone, Assistance Apple : support.apple.com/guide/iphone/use-contacts-from-the-phone-app-iph9b90d0aba/ios
- Modifier ou supprimer des contacts, Android, Aide Contacts, Google : support.google.com/contacts/answer/7280886?hl=fr&co=GENIE.Platform%3DAndroid
- Afficher les conversations d'expéditeurs inconnus dans Messages sur iPhone, Assistance Apple : support.apple.com/en-us/125068
- Comment Google protège votre confidentialité avec la détection du spam, Google Messages : support.google.com/messages/answer/9327903?hl=fr
- Gérer les appels de personnes inconnues sur iPhone, Assistance Apple : support.apple.com/fr-afri/111106
- Utiliser l'affichage du numéro de l'appelant et la protection antispam, Aide Application Téléphone, Google : support.google.com/phoneapp/answer/3459196?hl=fr
- Configuration et utilisation de Photos iCloud, Assistance Apple : support.apple.com/fr-afri/108782
- Sauvegarder des photos et des vidéos, Android, Aide Google Photos : support.google.com/photos/answer/6193313?hl=fr&co=GENIE.Platform%3DAndroid
- Mettre à jour votre iPhone ou iPad, Assistance Apple : support.apple.com/fr-afri/118575
- Pourquoi et comment bien gérer ses mises à jour ?, Cybermalveillance.gouv.fr : www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/bonnes-pratiques/mises-a-jour
- Configuration de votre fiche médicale dans l'app Santé, Assistance Apple : support.apple.com/fr-afri/105072
- Obtenir de l'aide en cas d'urgence avec votre téléphone Android, Aide Android, Google : support.google.com/android/answer/9319337?hl=fr
- Partager votre position sur l'iPhone, Assistance Apple : support.apple.com/fr-afri/105104
- Partager votre position en temps réel dans Google Maps, Android, Aide Google Maps : support.google.com/maps/answer/15437054?hl=fr&co=GENIE.Platform%3DAndroid
- Pourquoi et comment bien gérer ses mots de passe ?, Cybermalveillance.gouv.fr : www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/bonnes-pratiques/mots-de-passe
- Activer la validation en deux étapes, Aide Compte Google : support.google.com/accounts/answer/185839?hl=fr