Échantillon / A11

Mots de passe et comptes sécurisés

Gratuit : deux des huit tâches, complètes

Pour les personnes qui notent leurs mots de passe dans un carnet, dans des notes ou les retiennent de tête, réutilisent le même sur plusieurs comptes, ou veulent protéger leur e-mail, leur compte Apple ou Google et WhatsApp sans rien installer. Pour iPhone et Android.

Votre téléphone, à jour et protégé par un verrouillage de l'écran, et le mot de passe de votre compte Apple ou de votre compte Google. Sur iPhone, l'app Mots de passe nécessite iOS 18 ou une version ultérieure. Du papier pour les codes de secours, que vous rangerez loin du téléphone. Une heure, que vous pouvez répartir sur plusieurs jours.

Inclus dans le guide complet

01 Avant tout : où sont vos mots de passe
02 Activer le gestionnaire et le remplissage automatique
03 Réunir les mots de passe dans le gestionnaire
04 Corriger les mots de passe faibles, réutilisés ou exposés (dans cet échantillon)
05 Double authentification sur les comptes Apple et Google (dans cet échantillon)
06 Clés d'accès : se connecter sans mot de passe
07 WhatsApp et les autres apps
08 Récupération : ne jamais perdre l'accès

Les noms des boutons suivent les pages officielles en français, consultées en novembre 2026 : pour l'iPhone, le guide d'iOS 27 et les articles d'Apple ; les pages d'aide de Google, qui préviennent qu'elles peuvent contenir des traductions générées par IA ; pour WhatsApp, l'aide Android et iPhone. Les pages d'Apple écrivent « Remplissage auto. et mots de passe » ou « Remplissage automatique et mots de passe » : si vous ne trouvez pas un bouton, utilisez la recherche des Réglages ou des Paramètres, ou ouvrez la source officielle de la tâche.

Tâche 04

Corriger les mots de passe faibles, réutilisés ou exposés

Voir quels mots de passe sont à risque et les changer, en commençant par les comptes qui comptent le plus.

01 iPhone : ouvrez l'app Mots de passe et touchez « Sécurité ». Pour chaque compte, un message explique le problème : facile à deviner, utilisé plusieurs fois ou dans une fuite de données connue.

02 Touchez le compte, puis « Modifier le mot de passe », et changez-le sur le site ou dans l'app ; acceptez le mot de passe robuste que l'iPhone suggère. Dans Réglages, « Apps », « Mots de passe », vérifiez que « Détecter les mots de passe compromis » est activé.

03 Android : dans Chrome, « Plus », « Paramètres », « Saisie automatique et mots de passe », « Gestionnaire de mots de passe de Google » et « Check-up ». Vous voyez les mots de passe exposés, faibles et utilisés sur plusieurs comptes ; changez-les, en commençant par les exposés.

04 Ordre : e-mail, compte Apple ou Google, banque, réseaux sociaux. Compte Apple : Réglages, votre nom, « Connexion et sécurité », « Modifier le mot de passe ». Compte Google : Paramètres, « Google », votre nom, « Gérer votre compte Google » (sur iPhone, myaccount.google.com), « Sécurité et connexion », « Mot de passe ».

Confirmez le résultat

La liste « Sécurité » sur iPhone, ou le « Check-up » sur Android, n'affiche plus de mots de passe à risque sur les comptes importants.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Le mot de passe du compte Apple ou Google ouvre le gestionnaire sur un nouveau téléphone : choisissez-le vous-même et connaissez-le par cœur. Si un avertissement vous demande de changer un mot de passe, Google conseille d'ouvrir vous-même le Check-up. Si vous changez celui du compte Google, vous êtes déconnecté des autres appareils ; pour le compte Apple, vous devrez peut-être patienter une heure.

Apple : modifier les mots de passe faibles ou compromis (guide de l'iPhone) · Google : modifier les mots de passe compromis (Android) · Apple : modifier le mot de passe de votre compte Apple · Google : modifier ou réinitialiser votre mot de passe (Android)

Tâche 05

Double authentification sur les comptes Apple et Google

Faire en sorte que le mot de passe seul ne suffise pas pour entrer dans vos comptes principaux.

01 Compte Apple, où elle s'appelle identification à deux facteurs : Réglages, votre nom, « Connexion et sécurité », « Identification à deux facteurs ». Si elle n'est pas encore activée, saisissez un numéro de téléphone de confiance, touchez « Suivant » et saisissez le code reçu.

02 Ajoutez un second numéro : « Ajouter un numéro de confiance ». Apple recommande un numéro qui n'est pas associé à votre iPhone : si l'iPhone est votre seul appareil de confiance et que vous le perdez, vous ne recevez plus les codes.

03 Compte Google, où elle s'appelle validation en deux étapes : ouvrez votre compte Google (tâche 04), « Sécurité et connexion » et, sous « Comment vous connecter à Google », « Activer la validation en deux étapes ». Suivez les instructions à l'écran. Quand Google vous envoie une invite, appuyez sur « Oui » si c'est vous et sur « Non » sinon.

04 Dans la même section, « Validation en deux étapes », « Codes de secours ». Imprimez-les ou notez-les sur papier et rangez-les loin du téléphone, avec vos documents importants. Si vous perdez le téléphone, ce sont eux qui vous permettent de vous connecter.

Confirmez le résultat

La seconde étape est activée sur votre compte Apple ou Google ; côté Apple, un second numéro de confiance est ajouté et les codes de Google sont sur papier.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Google dit de ne communiquer vos codes de secours à personne ; ne les notez pas sur cette feuille et ne les photographiez pas. Google peut mettre jusqu'à 7 jours à valider un nouveau numéro pour la validation en deux étapes : faites-le à l'avance, pas le jour où vous en avez besoin.

Apple : utiliser l'identification à deux facteurs (guide de l'iPhone) · Apple : numéros de téléphone et appareils de confiance · Google : activer la validation en deux étapes (Android) · Google : retrouver un appareil Android égaré

Dans le kit complet

Cet échantillon contient 2 des 8 tâches. Les 6 autres vous donnent le parcours complet, du gestionnaire activé jusqu'aux clés d'accès, à WhatsApp et à la récupération des comptes, avec le nom des boutons :

01 Avant tout : où sont vos mots de passe

Où sont vos mots de passe aujourd'hui, ce qu'il ne faut jamais en faire et un tableau avec l'ordre des tâches.

02 Activer le gestionnaire et le remplissage automatique

Le trousseau iCloud et le remplissage automatique sur iPhone, et le Gestionnaire de mots de passe de Google sur Android et Chrome.

03 Réunir les mots de passe dans le gestionnaire

Enregistrer à la connexion, réunir ceux du carnet et importer un fichier CSV sur iPhone et Android, sans laisser traîner le fichier.

06 Clés d'accès : se connecter sans mot de passe

Ce qu'est une clé d'accès, comment la créer sur iPhone et Android et ce qui se passe quand vous changez de téléphone.

07 WhatsApp et les autres apps

La vérification en deux étapes de WhatsApp, désormais avec mot de passe et e-mail, et les codes des autres apps générés par l'iPhone.

08 Récupération : ne jamais perdre l'accès

Le contact de récupération d'Apple, l'avertissement sur la clé de secours et le numéro et l'e-mail de récupération de Google.

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/mots-de-passe-securises/