Échantillon / F04

Sauvegardes qui fonctionnent

Gratuit : deux des huit tâches, complètes

Pour les personnes qui ont des photos, des conversations et des contacts sur leur iPhone ou leur Android et qui ne veulent pas les perdre si le téléphone tombe en panne, est volé ou doit être réinitialisé.

Le téléphone, le code de déverrouillage, le Wi-Fi et l'accès à vos comptes (Apple, Google ou Samsung). Pour les tâches 03 et 07, un ordinateur (Mac ou Windows) et un câble de données. Un disque externe est facultatif. Si vous avez besoin de plus d'espace dans le cloud, il est payant en supplément.

Inclus dans le guide complet

01 Savoir ce qui est protégé et ce qui ne l'est pas
02 La sauvegarde de l'iPhone dans iCloud (dans cet échantillon)
03 La sauvegarde de l'iPhone sur l'ordinateur
04 La sauvegarde d'un Android et d'un Galaxy
05 Photos et vidéos dans le cloud
06 Les conversations WhatsApp (dans cet échantillon)
07 Une deuxième sauvegarde des photos sur l'ordinateur
08 Vérifier que les sauvegardes existent et s'ouvrent

Les noms des boutons suivent les pages officielles en français, consultées en novembre 2026. Ils peuvent changer selon le modèle et la version du système ; si vous n'en trouvez pas un, ouvrez la source officielle indiquée dans la tâche.

Tâche 02

La sauvegarde de l'iPhone dans iCloud

Avoir une sauvegarde automatique et connaître la date de la dernière.

01 Connectez l'iPhone à un réseau Wi-Fi. Ouvrez Réglages, touchez votre nom, puis iCloud et Sauvegarde iCloud.

02 Vérifiez que l'option « Sauvegarder cet iPhone » est activée. La sauvegarde automatique se fait lorsque l'iPhone est branché sur une source d'alimentation, connecté au Wi-Fi et que son écran est verrouillé : laissez-le ainsi pendant la nuit.

03 Touchez « Sauvegarder maintenant » et restez connecté au réseau Wi-Fi jusqu'à la fin de l'opération. La date et l'heure de la dernière sauvegarde s'affichent sous ce bouton : notez-les sur la feuille.

04 Si un message indique que l'espace iCloud est insuffisant, regardez d'abord ce qui occupe l'espace. Dans Réglages > [votre nom] > iCloud, touchez Stockage ou Gérer l'espace de stockage du compte, puis Sauvegardes et le nom de l'iPhone. Attention : désactiver une app supprime sa sauvegarde d'iCloud. Faites-le seulement pour les apps dont vous ne souhaitez pas conserver les données ; décidez ensuite si vous avez besoin de plus d'espace de stockage.

Confirmez le résultat

La date de la dernière sauvegarde, sous « Sauvegarder maintenant », est celle d'aujourd'hui.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Si la date ne change pas d'un jour à l'autre, l'une des trois conditions n'est pas remplie (alimentation, Wi-Fi, écran verrouillé) ou l'espace iCloud est insuffisant. Si Photos iCloud est activé, les photos ne font pas partie de cette sauvegarde : traitez-les dans les tâches 05 et 07.

Apple : sauvegarde dans iCloud · Apple : gérer l'espace de stockage iCloud · Apple : contenu de la sauvegarde iCloud

Tâche 06

Les conversations WhatsApp

Avoir une sauvegarde récente des conversations et savoir ce qui peut l'effacer.

01 S'il vous manque des conversations sur le téléphone, arrêtez-vous ici : ne créez pas de sauvegarde et ne laissez pas la sauvegarde automatique s'exécuter, car la nouvelle remplace l'ancienne. Le compte Google ne conserve qu'une seule sauvegarde par numéro. Restaurez d'abord (source officielle en bas de page).

02 Android : appuyez sur « Sauvegarder » et choisissez le compte Google. iPhone : appuyez sur « Sauvegarder maintenant » ; la sauvegarde va dans iCloud. Il faut de l'espace libre sur le téléphone et dans le compte. Si l'option WhatsApp apparaît déjà dans Sauvegarde dans le cloud (le stockage dans le cloud WhatsApp, pas encore disponible pour tous), cette sauvegarde est toujours chiffrée de bout en bout ; sur iPhone, si vous la choisissez, il n'y a plus de sauvegarde WhatsApp dans iCloud.

03 Choisissez la fréquence des sauvegardes automatiques : Quotidien, Hebdomadaire ou Mensuel. Si les vidéos des discussions comptent pour vous, activez « Inclure les vidéos dans les discussions » (sur iPhone : « Inclure des vidéos dans les discussions »).

04 Si vous activez la sauvegarde chiffrée de bout en bout (Discussions > Sauvegarde des discussions > Sauvegarde chiffrée de bout en bout), gardez le mot de passe ou la clé de chiffrement à 64 chiffres hors du téléphone. C'est la seule façon d'ouvrir la sauvegarde.

05 WhatsApp fait sa propre sauvegarde, distincte de celle du téléphone. Dans WhatsApp, allez dans Paramètres > Discussions > Sauvegarde des discussions : si les conversations sont sauvegardées, vous voyez l'heure et la taille de la dernière sauvegarde.

Confirmez le résultat

Dans Discussions > Sauvegarde des discussions, vous voyez l'heure d'aujourd'hui et la taille de la dernière sauvegarde, et vous savez sur quel compte et avec quel numéro elle a été faite.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Pour restaurer, vous avez besoin du même numéro de téléphone et du même compte (Google ou iCloud) que ceux de la sauvegarde. Une sauvegarde de plus de 120 jours peut ne plus pouvoir être restaurée : laissez les sauvegardes automatiques activées.

WhatsApp : sauvegarde des discussions · WhatsApp : restaurer l'historique des discussions

Dans le kit complet

Cet échantillon contient 2 des 8 tâches. Les 6 autres couvrent les sauvegardes de l'iPhone, d'Android et des photos, avec les noms des boutons et ce qu'il faut vérifier à chaque étape :

01 Savoir ce qui est protégé et ce qui ne l'est pas

La différence entre synchroniser et sauvegarder, et la carte de ce qui n'existe que sur votre téléphone.

03 La sauvegarde de l'iPhone sur l'ordinateur

La sauvegarde chiffrée sur Mac ou PC, ce qu'elle seule garde et le mot de passe sans lequel elle ne sert à rien.

04 La sauvegarde d'un Android et d'un Galaxy

Le bon chemin dans Paramètres, la mention « Activée » et ce que la sauvegarde Google laisse de côté.

05 Photos et vidéos dans le cloud

Synchroniser sans perdre les originaux et ce que veut dire chaque état de la sauvegarde de Google Photos.

07 Une deuxième sauvegarde des photos sur l'ordinateur

Passer les photos de l'iPhone ou d'un Android vers le Mac ou le PC, et le format que Windows ouvre.

08 Vérifier que les sauvegardes existent et s'ouvrent

Ouvrir les sauvegardes sans effacer le téléphone, et la routine mensuelle qui les tient à jour.

Kit complet : 4,90 €, TVA incluse. Inclut le guide, la liste de vérification et la fiche de suivi, avec version éditable dans le navigateur.

https://ioutlet.fr/ressources-numeriques/sauvegardes/