GRAND GUIDE

LE SMARTPHONE EN DOUCEUR

Le Grand Guide Complet Pas à Pas • Android & iPhone

⭐ **Distribué par Petit Pimousse** ⭐

Un manuel pratique exhaustif, rassurant et sans aucun jargon technique.
Apprenez à votre rythme à téléphoner, envoyer des photos, échanger en famille sur WhatsApp, naviguer sur Internet en toute sécurité et déjouer tous les pièges.

Volume Intégral de Référence • Format Broché Grand Confort (Gros Caractères)

SOMMAIRE GÉNÉRAL & TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS : LE SMARTPHONE N'EST PAS UN MONSTRE, MAIS VOTRE COUTEAU SUISSE **Page 10**

COMMENT UTILISER CE MANUEL SANS STRESSER NI FORCER **Page 14**

LE DÉCODEUR VISUEL DES 5 GESTES DU DOIGT SUR L'ÉCRAN **Page 16**

PARTIE 1 : LES FONDATIONS UNIVERSELLES DU SMARTPHONE (PAGE 21)

• Chapitre 1 : Anatomie extérieure : boutons, prises et tiroir de carte SIM **Page 22**

• Chapitre 2 : L'écran tactile : décoder la barre d'état et les symboles du haut **Page 27**

• Chapitre 3 : Allumer, déverrouiller, mettre en veille et éteindre proprement **Page 31**

• Chapitre 4 : La batterie : les bons réflexes de charge pour ne jamais être en panne **Page 35**

PARTIE 2 : LE CŒUR D'ANDROID (SAMSUNG, XIAOMI, DORO, ETC.) (PAGE 45)

• Chapitre 5 : L'écran d'accueil et le tiroir d'applications d'Android **Page 46**

• Chapitre 6 : Le volet de réglages rapides (Wi-Fi, lampe torche, sonnerie) **Page 51**

• Chapitre 7 : Adapter le téléphone à ses yeux et ses oreilles (gros caractères, sons) **Page 54**

• Chapitre 8 : Le Google Play Store : installer et supprimer des applications sans risque **Page 57**

• Chapitre 9 : Le Mode Facile (Easy Mode) : simplifier son écran à l'extrême **Page 61**

PARTIE 3 : COMMUNIQUER – APPELS, SMS, WHATSAPP ET VISIO (PAGE 71)

• Chapitre 10 : Téléphoner en toute simplicité (clavier, journal d'appels, haut-parleur) **Page 72**

• Chapitre 11 : Le carnet d'adresses : ajouter un proche et créer sa liste de Favoris **Page 77**

• Chapitre 12 : Les SMS et MMS : envoyer un message, corriger et dicter à la voix **Page 80**

• Chapitre 13 : WhatsApp pas à pas : photos de famille, groupes et appels vidéo gratuits **Page 84**

PARTIE 4 : LA PHOTOGRAPHIE ET LA MÉMOIRE VISUELLE (PAGE 97)

• Chapitre 14 : Prendre des photos nettes et lumineuses (cadrage, mise au point) **Page 98**

• Chapitre 15 : Retrouver, classer et regarder ses souvenirs dans la Galerie **Page 101**

• Chapitre 16 : Partager ses photos avec ses proches sans se tromper de destinataire **Page 103**

• Chapitre 17 : Supprimer les photos ratées et vider la corbeille pour faire de la place **Page 106**

PARTIE 5 : LA VIE PRATIQUE – INTERNET, PLANS, SANTÉ ET OUTILS (PAGE 115)

• Chapitre 18 : Naviguer sur Internet sans se perdre et fermer les onglets accumulés **Page 116**

• Chapitre 19 : Se repérer avec le GPS vocal (Google Maps / Plans) à pied ou en voiture **Page 119**

• Chapitre 20 : Doctolib et Ameli sur téléphone : gérer sa santé au creux de la main **Page 121**

• Chapitre 21 : Les 5 petits outils magiques : torche, calculatrice, réveil, météo et loupe **Page 123**

PARTIE 6 : L'UNIVERS SPÉCIFIQUE APPLE (IPHONE & IOS) (PAGE 131)

• Chapitre 22 : Qu'est-ce qui change sur un iPhone ? (Le bouton d'accueil, Face ID, gestes) **Page 132**

• Chapitre 23 : Le Centre de contrôle et les notifications sur iPhone **Page 135**

• Chapitre 24 : L'App Store et l'identifiant Apple ID (télécharger sereinement) **Page 138**

• Chapitre 25 : FaceTime et Messages : échanger en haute qualité entre appareils Apple **Page 140**

• Chapitre 26 : Les réglages d'accessibilité d'Apple pour la vue et l'audition **Page 142**

PARTIE 7 : LE GRAND BOUCLIER ANTI-ARNAQUES & SÉCURITÉ MOBILE (PAGE 151)

• Chapitre 27 : Les faux SMS de livraison, vignette Crit'Air et amendes ANTAI **Page 152**

• Chapitre 28 : Les faux conseillers bancaires au téléphone (le spoofing) **Page 155**

• Chapitre 29 : Numéros surtaxés et blocage des démarcheurs indésirables **Page 158**

• Chapitre 30 : Que faire en cas de perte ou de vol ? (Code PUK, blocage SIM) **Page 160**

PARTIE 8 : LES 12 GRANDS ATELIERS PRATIQUES GUIDÉS PAS À PAS (PAGE 169)

• Ateliers 1 à 5 : Favoris d'urgence, photo par SMS, visio WhatsApp, gros caractères, réveil **Page 170**

• Ateliers 6 à 10 : Installer une appli, loupe de lecture, guidage GPS, fermer les apps, nettoyage **Page 177**

• Atelier 11 : Configurer sa fiche d'urgence médicale (ICE) accessible écran verrouillé **Page 183**

• Atelier 12 : Maîtriser le copier-coller avec son doigt sur écran tactile **Page 186**

PARTIE 9 : FICHES RÉFLEXES SOS, DÉCODEUR ET GUIDE D'ACHAT (PAGE 188)

• Les 10 Fiches Réflexes SOS de dépannage immédiat (Écran noir, sonnerie, code PIN, rotation, eau...) **Page 189**

• Le Petit Dictionnaire Décodeur du Smartphone (30 définitions limpides) **Page 193**

• Guide d'achat Senior : Choisir entre Android et iPhone sans se faire piéger **Page 197**

• La Checklist Hebdomadaire d'Entretien en 5 Minutes **Page 205**

• Protection du Droit d'Auteur & Mentions Légales (Petit Pimousse) **Page 207**

AVANT-PROPOS : LE SMARTPHONE N'EST PAS UN MONSTRE, MAIS VOTRE COUTEAU SUISSE

Bienvenue dans ce livre écrit spécialement pour vous.

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est probablement parce que vous possédez un téléphone tactile moderne — ce fameux « smartphone » — offert par vos enfants ou acheté pour remplacer votre vieux téléphone à clapet. Et il est fort probable que vous ayez déjà ressenti de l'agacement ou un sentiment de découragement :

- *« Dès que j'effleure l'écran, tout disparaît ! »*

- *« Il sonne pour des choses inutiles et je ne sais pas comment arrêter ces alertes ! »*
- *« Les lettres sont trop petites pour mes yeux et j'ai peur de faire une bêtise ou de payer quelque chose par erreur ! »*

Rassurez-vous tout de suite : **vous n'êtes absolument pas coupable, et vous n'êtes pas « trop âgé pour ça ».**

Le problème ne vient pas de vous, mais de la façon dont ces téléphones sont conçus à l'origine : ils ont été pensés par de jeunes ingénieurs pressés qui ont oublié que tout le monde n'a pas des doigts de pianiste ni une vue de lynx ! Mais la bonne nouvelle, c'est qu'un smartphone se règle, s'apprivoise et peut se transformer en un outil d'une bienveillance et d'une utilité extraordinaires.

Votre véritable couteau suisse de poche

Une fois bien réglé, votre smartphone n'est pas un ordinateur hostile, mais un fidèle compagnon qui réunit dans votre poche :

1. **Le lien avec ceux que vous aimez :** Voir le sourire de vos petits-enfants en direct en appel vidéo, recevoir leurs photos de vacances instantanément, échanger des petits mots doux tous les jours sans payer de supplément.
2. **Votre sécurité permanente :** Pouvoir appeler les secours d'un seul geste où que vous soyez, avoir une lampe torche puissante sous la main quand la nuit tombe ou qu'il y a une panne de courant, utiliser l'appareil photo comme une loupe grossissante pour déchiffrer les étiquettes en petits caractères au supermarché.

3. **La simplification de la vie :** Consulter la météo avant de sortir, prendre rendez-vous chez votre médecin sur Doctolib en évitant 20 minutes d'attente au téléphone, ne plus jamais vous perdre grâce au guidage GPS vocal qui vous parle doucement pour vous indiquer le chemin.

COMMENT UTILISER CE MANUEL SANS STRESSER NI FORCER

Ce livre a été conçu pour être posé bien à plat sur la table de la cuisine ou du salon, à côté de votre téléphone. Il respecte des règles de confort strictes :

- **Des caractères très grands et bien noirs :** Pour ne jamais fatiguer votre vue.
- **Une progression par étapes :** Chaque manipulation est découpée en gestes élémentaires (1, 2, 3), avec des repères visuels clairs.
- **Zéro jargon barbare :** Chaque mot technique est immédiatement traduit par une image simple de la vie courante.

Les deux grandes familles de téléphones traitées dans ce livre :

- **Android :** C'est le système présent sur la grande majorité des téléphones du marché (Samsung, Xiaomi, Motorola, Doro, Honor, etc.). Si votre téléphone n'est pas de la marque Apple, c'est un Android ! Les Parties 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 et 9 s'appliquent directement à vous.
- **Apple (iPhone) :** C'est le téléphone orné d'une petite pomme croquée au dos. Si vous possédez un iPhone, la **Partie 6** lui est entièrement consacrée, et toutes les parties sur les gestes, la communication, les arnaques et la vie pratique sont également pour vous.

LE DÉCODEUR VISUEL DES 5 GESTES DU DOIGT SUR L'ÉCRAN

Sur un téléphone tactile, vous n'avez pas de souris ni de clavier mécanique. C'est le bout de votre doigt qui sert de baguette magique. Avant d'aller plus loin, familiarisons-nous avec les 5 gestes universels :

DÉCODEUR TACTILE

Les 5 gestes indispensables de la main

Le geste	Comment faire avec le doigt	À quoi ça sert concrètement
1. Le Toucher simple (Le Tap)	Poser brièvement la pulpe du doigt sur l'écran et retirer immédiatement, comme si la surface était un peu chaude.	Ouvrir une application, appuyer sur un bouton, valider un choix. C'est l'équivalent du clic gauche de la souris.
2. L'Appui long (Le Maintien)	Poser le doigt sur un élément et le laisser appuyé pendant deux secondes sans bouger.	Faire apparaître un menu secret d'options (supprimer, partager, déplacer). Équivalent du clic droit.
3. Le Glissement	Poser le doigt et le faire glisser vers le	Faire défiler une page de texte,

Le geste	Comment faire avec le doigt	À quoi ça sert concrètement
(Le Swipe)	haut, le bas, la gauche ou la droite sans le décoller.	faire tourner les pages de photos, ouvrir le volet de notifications en haut.
4. Le Double toucher	Taper deux fois rapidement au même endroit avec le bout du doigt.	Agrandir d'un coup une photo ou un plan de ville pour mieux lire.
5. Le Pincement / Écartement (Le Zoom)	Poser le pouce et l'index sur l'écran et les écarter l'un de l'autre (pour agrandir) ou les rapprocher (pour rétrécir).	Zoomer avec une précision chirurgicale sur un détail d'une photo de famille ou un texte minuscule.

💡 ASTUCE PRATIQUE

Le conseil d'or pour vos doigts :

Touchez toujours l'écran avec la **pulpe moelleuse** du doigt (la partie avec les empreintes digitales), et jamais avec le bout dur de l'ongle ! Les écrans tactiles réagissent à la chaleur et au contact de la peau, pas à la pression physique. Il est inutile d'appuyer fort.

PARTIE 1 : LES FONDATIONS UNIVERSELLES DU SMARTPHONE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 1 : Anatomie extérieure : boutons, prises et tiroir de carte SIM

Avant même d'allumer l'écran, prenons le temps d'observer l'objet sous toutes ses coutures. Un smartphone moderne est un rectangle de verre et de métal d'une grande sobriété. Contrairement aux anciens téléphones qui comptaient des dizaines de touches mécaniques, il ne possède que trois ou quatre boutons physiques très discrets, souvent situés sur les tranches latérales.

REPÉRAGE PHYSIQUE

Le tour du propriétaire de votre smartphone

Élément	Emplacement habituel	Fonction essentielle
Bouton Marche / Veille	Sur la tranche droite (ou en haut).	Un appui bref réveille ou éteint l'écran (mise en veille). Un appui prolongé de 3 secondes permet d'éteindre complètement ou de redémarrer l'appareil.
Boutons Volume (+ et -)	Sur la tranche gauche ou droite.	La touche du haut augmente le volume (sonnerie, écoute de la voix en appel, vidéos). La touche du bas le diminue jusqu'au vibreur.
Prise de recharge (USB-C)	Sur la tranche inférieure, au milieu.	Petite fente ovale réversible (se branche dans les deux sens sans risquer de tordre les

Élément	Emplacement habituel	Fonction essentielle
		broches) pour recharger la batterie.
Tiroir de la carte SIM	Sur l'une des tranches, petit trou minuscule.	Contient la puce miniature fournie par votre opérateur (Orange, SFR, Free, Bouygues) qui vous relie au réseau téléphonique.
Haut-parleur & Micro	Petits trous ou grilles en haut et en bas.	L'écouteur du haut se colle à l'oreille pour entendre votre interlocuteur ; le micro du bas capte votre voix lorsque vous parlez.

⭐ **IMPORTANT À RETENIR**

Le piège classique de la housse ou coque de protection : Si vous achetez une coque de protection à rabat (très recommandée pour amortir les chutes et protéger l'écran dans le sac à main), veillez à ce qu'elle soit **exactement conçue pour votre modèle de téléphone**. Une coque mal adaptée risque d'obstruer le petit trou du microphone en bas : vous entendrez parfaitement vos correspondants, mais eux ne vous entendront pas !

Chapitre 2 : L'écran tactile : décoder la barre d'état et les symboles du haut

Tout en haut de votre écran se trouve une fine bande horizontale appelée la **Barre d'état**. Elle agit comme le tableau de bord de votre voiture : elle vous renseigne en un clin d'œil sur la santé et les connexions de votre téléphone.

Voici les symboles universels que vous devez savoir reconnaître :

LE TABLEAU DE BORD

Signification des icônes de la barre d'état



La jauge de batterie : Indique l'énergie restante. Quand elle est verte ou blanche, tout va bien. Quand elle passe au rouge sous les 20 %, il est temps de brancher votre chargeur. Un petit éclair au milieu indique que le téléphone est en train de charger.



Les barres de réseau téléphonique : De une à quatre barres verticales. Plus il y a de barres, meilleure est la qualité pour téléphoner sans grésillement ni coupure.



L'éventail Wi-Fi : Symbole en arc de cercle. Indique que votre téléphone est relié sans fil à la box Internet de votre maison. Les communications de données (photos, vidéos, WhatsApp) ne vous coûtent alors aucun gigaoctet sur votre forfait.

4G / 5G

Les données mobiles : Présentes quand vous quittez la maison et n'êtes plus à portée de Wi-Fi. C'est l'Internet transmis par les grandes antennes-relais de votre opérateur dans la rue.

La cloche barrée ou le vibreur : Attention ! Votre téléphone est en mode silencieux : il ne sonnera pas lors

🔕 d'un appel entrant, il vibrera simplement dans votre poche ou restera muet.

Chapitre 3 : Allumer, déverrouiller, mettre en veille et éteindre proprement

L'une des confusions les plus courantes chez les débutants concerne la différence entre **mettre en veille** et **éteindre complètement** le téléphone.

La mise en veille (usage habituel)

Lorsque vous posez votre téléphone sur la table après avoir lu un message, son écran s'éteint au bout de 30 secondes ou d'une minute : le téléphone s'endort pour économiser sa batterie, mais il reste **vivant et attentif**. Si quelqu'un vous appelle, il sonnera immédiatement.

- Pour le réveiller : appuyez **une seule fois brièvement** sur le bouton Marche/Veille sur le

côté (ou tapotez deux fois sur l'écran selon les modèles).

L'extinction complète

Éteindre complètement votre téléphone coupe totalement les circuits électriques. Il ne consomme plus aucune batterie, mais **il ne sonnera pas et ne recevra aucun appel ni SMS**. C'est utile si vous devez vous rendre dans une salle de spectacle, à l'hôpital, ou si vous prenez l'avion.

- Pour éteindre complètement : maintenez appuyé le bouton Marche/Veille pendant 3 secondes entières. Un menu apparaît sur l'écran avec un bouton rouge **« Éteindre »** et un bouton vert **« Redémarrer »**. Touchez « Éteindre ».

DÉMÊLER LES CODES SECRETS

Code PIN de la carte SIM contre Code de verrouillage d'écran

Nom du code	Quand est-il demandé ?	À quoi sert-il ?
Code PIN (4 chiffres)	Uniquement lorsque vous rallumez le téléphone après une extinction complète.	Déverrouille votre carte SIM auprès de votre opérateur (Orange, Free, etc.). Par défaut d'usine, c'est souvent `0000` ou `1234`.
Code de verrouillage d'écran (ou schéma, empreinte, visage)	À chaque fois que vous réveillez l'écran pour l'utiliser au quotidien.	Protège vos photos, vos e-mails et vos contacts si vous oubliez votre téléphone sur une table au restaurant.

Chapitre 4 : La batterie : les bons réflexes de charge pour ne jamais être en panne

Les batteries modernes au lithium qui équipent nos smartphones sont robustes et intelligentes, mais elles obéissent à des règles très différentes des vieilles piles rechargeables d'il y a vingt ans.

Oubliez les vieux conseils d'autrefois : **il ne faut JAMAIS attendre que la batterie soit à 0 % avant de la recharger !** Au contraire, les décharges profondes fatiguent prématurément les composants chimiques.

RÈGLES D'OR D'AUTONOMIE

Les 4 habitudes saines pour une batterie qui dure des années

- **La zone de confort (entre 20 % et 80 %) :** Branchez votre téléphone dès que la jauge descend sous la barre des 20 % ou 25 %.
- **Recharger un peu dans la journée :** Vous pouvez brancher votre téléphone 20 minutes pendant le déjeuner ou le café sans aucun risque d'abîmer la batterie. Les batteries actuelles adorent les petites recharges fréquentes.
- **Attention à la chaleur étouffante :** Ne laissez jamais votre téléphone en plein soleil sur le rebord d'une fenêtre ou sur le tableau de bord de la voiture en été. La surchauffe est le pire ennemi des batteries.

- **Utiliser un chargeur et un câble de qualité :** Privilégiez toujours le chargeur d'origine ou une marque réputée. Évitez les chargeurs bon marché vendus quelques euros sur les étals de foire ou les bazars, qui risquent de surchauffer et d'endommager l'appareil.

Chapitre 1b : Les accessoires indispensables pour sécuriser son téléphone

Un smartphone est un objet précieux et fragile. Pour éviter les mauvaises surprises et l'utiliser avec un confort absolu au quotidien, quatre accessoires sont particulièrement recommandés aux personnes âgées :

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

La panoplie de protection pour votre tranquillité

Accessoire	Pourquoi c'est indispensable	Conseil d'achat de Petit Pimousse
La housse à rabat (étui portefeuille)	Protège l'écran en verre en cas de chute accidentelle sur le carrelage ou le trottoir. Permet aussi de glisser une carte de transport ou sa carte Vitale.	Choisissez un rabat avec fermeture aimantée facile à ouvrir d'une seule main.
Le film de protection en verre trempé 9H	Une fine vitre ultra-résistante collée directement sur votre écran. En cas de choc, c'est cette vitre à 5 euros qui se casse, préservant votre écran intact en dessous !	Faites-la poser directement en boutique par le vendeur pour éviter les vilaines bulles d'air.

Accessoire	Pourquoi c'est indispensable	Conseil d'achat de Petit Pimousse
Le stylet tactile pour écran	Un petit crayon en aluminium avec un embout en caoutchouc conducteur doux.	Idéal si vos doigts manquent de précision, si vous avez les mains un peu sèches ou de l'arthrose aux articulations.
Le cordon tour de cou ou dragonne	Se glisse dans la coque et se passe autour du cou ou du poignet.	Empêche le téléphone de glisser des mains lors d'une promenade ou quand vous prenez une

Accessoire	Pourquoi c'est indispensable	Conseil d'achat de Petit Pimousse
		photo au bord de l'eau.

Chapitre 4b : Le mode Économie d'énergie et la batterie externe de secours

Vous partez toute la journée pour une excursion en car, un mariage de famille ou une longue consultation à l'hôpital ? Voici comment vous assurer que votre téléphone reste allumé jusqu'au soir sans faiblir :

1. Activer le mode Économie d'énergie

Lorsque votre jauge de batterie commence à faiblir (vers 30 %), vous pouvez activer le **Mode Économie d'énergie** dans le volet des réglages rapides en haut de l'écran (icône représentant une petite pile avec une feuille verte ou un symbole d'énergie).

- Il réduit légèrement la luminosité de l'écran.
- Il met en sommeil les applications gourmandes en arrière-plan.
- Il vous fait gagner entre **3 et 5 heures d'autonomie supplémentaire** pour pouvoir continuer à téléphoner en cas d'urgence !

2. La batterie externe de poche (Powerbank)

Pour moins de 20 euros dans le commerce, vous pouvez glisser dans votre sac à main ou dans votre manteau une petite **batterie externe de secours**. De la taille d'un paquet de mouchoirs, elle vous permet de rebrancher votre téléphone avec son câble USB n'importe où (sur un banc de parc, dans le train ou dans une salle d'attente) sans avoir besoin d'une prise de courant murale !

PARTIE 2 : LE CŒUR D'ANDROID (SAMSUNG, XIAOMI, DORO, ETC.)

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 5 : L'écran d'accueil et le tiroir d'applications d'Android

Android est le système d'exploitation le plus répandu au monde : il équipe plus de 8 téléphones sur 10 en France (toutes les marques comme **Samsung, Xiaomi, Honor, Motorola, Oppo, Google Pixel, Doro, Nokia**, etc.).

Pour bien comprendre son fonctionnement sans s'y perdre, utilisez cette métaphore très parlante : **la maison et son placard de rangement.**

L'écran d'accueil : votre salon

C'est la page principale qui s'affiche dès que vous déverrouillez votre téléphone. Vous pouvez y disposer sur la table basse vos objets préférés :

l'heure en gros caractères, la météo du jour, et les quatre ou cinq icônes dont vous vous servez le plus souvent (le téléphone vert pour appeler, les messages, l'appareil photo et WhatsApp).

Le tiroir d'applications : le grand placard

Toutes les applications installées sur votre téléphone sont rangées dans un grand placard appelé le tiroir d'applications. Pour y accéder, il suffit généralement de **faire glisser votre doigt du bas de l'écran vers le haut**. Vous y retrouverez toutes vos applications rangées par ordre alphabétique.

NAVIGATION UNIVERSELLE

Les 3 touches magiques tout en bas de l'écran Android

Symbole	Nom du bouton	Action immédiate et salvatrice
◀ (ou flèche retour)	**Bouton Retour**	Revient en arrière d'un pas. Si vous avez ouvert une photo ou un menu par erreur, appuyez dessus pour revenir à la page précédente.
● (ou petit rond / carré)	**Bouton Accueil**	Le bouton de secours absolu ! Peu importe où vous vous êtes perdu, un appui sur ce bouton du milieu vous ramène instantanément sur votre écran d'accueil propre et rassurant.
||| (ou trois traits verticaux)	**Bouton Applications récentes**	Affiche sous forme d'éventail toutes les fenêtres ouvertes. Permet de passer d'une

Symbole	Nom du bouton	Action immédiate et salvatrice
		application à l'autre ou de tout fermer pour soulager l'appareil.

Chapitre 6 : Le volet de réglages rapides (Wi-Fi, lampe torche, sonnerie)

Saviez-vous que vous pouvez allumer la lampe torche, couper le son ou activer le Wi-Fi en deux secondes chrono, sans jamais fouiller dans les menus compliqués ?

C'est le rôle du **Volet des réglages rapides**.

GESTUELLE FACILE

Comment faire descendre le volet des raccourcis

1. Posez votre index tout en haut de l'écran, au niveau de la petite jauge de batterie.

2. Faites glisser votre doigt vers le bas jusqu'au milieu de l'écran sans le décoller (comme si vous tiriez sur le cordon d'un store roulant).

3. Un panneau gris ou bleu apparaît avec de gros boutons ronds illustrés d'icônes simples :

- **Wi-Fi :** Un toucher bleu = activé et relié à la box. Un toucher gris = coupé.
- **Son / Vibreur :** Pour basculer rapidement entre sonnerie audible, vibreur discret ou silence complet.

- **Lampe torche :** Un toucher allume instantanément le puissant flash lumineux au dos de l'appareil pour éclairer votre serrure ou un trousseau de clés tombé sous le buffet.
- **Mode Avion :** Symbole d'aéronef. Coupe toutes les ondes (utile en voyage ou pour dormir sans être réveillé).

4. Pour refermer le panneau et retrouver votre écran : balayez du bas vers le haut ou appuyez sur le bouton Retour.

Chapitre 7 : Adapter le téléphone à ses yeux et ses oreilles (gros caractères, sons)

Vous n'avez pas à vous habituer au téléphone : **c'est au téléphone de s'adapter à votre vue et à votre ouïe !** Les constructeurs ont prévu des réglages formidables spécialement pensés pour les seniors.

1. Agrandir les textes et les caractères

1. Ouvrez l'application **Paramètres** (l'icône ressemble à une roue dentée ou un engrenage gris).
2. Touchez la rubrique **Affichage** (ou Écran).
3. Touchez la ligne **Taille et style de police**.
4. Déplacez le petit curseur bleu vers la droite avec votre doigt : sous vos yeux, toutes les lettres du

téléphone (menus, SMS, carnet d'adresses) grandissent !

5. Cochez également l'option **Texte en gras** pour donner plus de contraste aux mots.

2. Régler le son et la sonnerie

1. Dans les **Paramètres**, touchez la ligne **Sons et vibrations**.
2. Faites glisser le curseur **Sonnerie** vers la droite pour le mettre au maximum.
3. Touchez **Sonnerie du téléphone** pour choisir une mélodie aux tonalités claires et bien distinctes (évitez les musiques sourdes ou trop aiguës difficiles à entendre d'une pièce à l'autre).
4. Activez l'option **Vibrer pendant la sonnerie** : ainsi, même si le téléphone est au fond d'une poche ou d'un sac, vous sentirez les secousses du vibreur.

Chapitre 8 : Le Google Play Store : installer et supprimer des applications sans risque

Le **Google Play Store** (dont l'icône ressemble à un triangle multicolore couché sur fond blanc) est le grand magasin officiel d'Android. C'est là que vous pouvez vous procurer de nouveaux outils : la météo locale, Doctolib, l'application de votre banque, ou un jeu de belote.

La règle d'or pour télécharger 100 % gratuitement

Sur le Play Store, 95 % des applications destinées au grand public sont gratuites. Pour ne jamais payer quoi que ce soit par inadvertance :

- Lorsque vous cherchez une application, vérifiez que le bouton vert affiche simplement le mot **« Installer »**. Si vous voyez un prix en euros (par exemple *« 2,99 € »*), ne touchez pas : c'est payant !
- Ne renseignez jamais de carte bancaire si le magasin vous propose de configurer un mode de paiement. Choisissez toujours l'option **« Ignorer »** ou **« Plus tard »**.

DÉSHERBER SON TÉLÉPHONE

Comment supprimer une application qui ne vous sert plus

Une application inutile encombre votre écran et prend de la mémoire ? Supprimez-la en deux secondes :

1. Posez votre doigt sur l'icône de l'application à supprimer et laissez-le appuyé 2 secondes sans bouger.

2. Un petit menu flottant surgit juste au-dessus de votre doigt.

3. Touchez la ligne avec la poubelle rouge : « Désinstaller ».

4. Le téléphone vous demande confirmation : touchez « OK ». L'application est effacée !

Chapitre 9 : Le Mode Facile (Easy Mode) : simplifier son écran à l'extrême

Si vous possédez un smartphone de marque **Samsung** (la marque la plus vendue chez les seniors), vous disposez d'un trésor méconnu appelé le **Mode Facile**.

Une fois activé, ce mode transforme radicalement votre téléphone :

- Les icônes deviennent géantes et très faciles à viser avec le doigt.
- Les textes s'affichent automatiquement en gros caractères contrastés.
- Un panneau spécial permet d'enregistrer vos 3 contacts préférés (vos enfants ou votre médecin) sous forme de grands boutons avec leur photo : il

suffit de toucher leur visage pour les appeler directement !

- Le clavier de numérotation adopte des touches à fort contraste faciles à lire en plein soleil.

ACTIVATION EXPRESS

Comment mettre en marche le Mode Facile de Samsung

1. Ouvrez les **Paramètres** (roue dentée).

2. Touchez la rubrique **Affichage**.

3. Faites défiler l'écran vers le bas et touchez la ligne **Mode Facile**.

4. Touchez le bouton bascule pour l'activer (il devient bleu).

5. Appuyez sur le bouton Accueil au milieu : votre écran est instantanément clarifié, aéré et débarrassé de tout superflu !

Chapitre 5b : Personnaliser son écran d'accueil et ranger ses icônes

Votre écran d'accueil ne doit pas être un fouillis désordonné où l'on cherche pendant cinq minutes l'icône de l'appareil photo ou celle de WhatsApp. Vous pouvez l'organiser exactement comme les tiroirs de votre meuble de cuisine !

Déplacer une icône vers un endroit plus pratique

1. Posez votre index sur l'icône que vous souhaitez déplacer et **laissez le doigt appuyé sans bouger pendant une seconde**.
2. Vous ressentez une toute petite vibration sous le doigt : l'icône se décroche de l'écran et se met à flotter.

3. Sans jamais décoller votre doigt de la vitre, faites-le glisser vers l'emplacement désiré (par exemple tout en bas à droite, bien accessible avec le pouce).
4. Relâchez le doigt : l'icône s'ancre à sa nouvelle place !

Supprimer un raccourci sans supprimer l'application

Si une icône vous gêne sur votre écran d'accueil mais que vous souhaitez la garder sur le téléphone :

- Laissez votre doigt appuyé dessus pendant une seconde.
- Dans le petit menu qui surgit, touchez la ligne : **« Supprimer de l'accueil »** (ou « Retirer »).
- Attention : ne touchez pas « Désinstaller », sinon vous effaceriez l'application. « Supprimer de l'accueil » retire simplement le raccourci visuel de

votre salon, tout en conservant l'application rangée dans le grand placard !

Chapitre 7b : La synthèse vocale : quand le téléphone vous lit les textes à haute voix

Si vos yeux se fatiguent rapidement ou que vous avez du mal à lire un long SMS ou un article de journal sur Internet, Android propose une fonction magique d'assistance vocale appelée **« Sélectionner pour écouter »**.

CONFORT VISUEL

Faire lire son téléphone à voix haute

1. Allez dans les **Paramètres** > **Accessibilité**.

2. Touchez la rubrique **Amélioration de la visibilité** (ou Vue).

3. Activez l'option **« Sélectionner pour écouter »**. Un petit bonhomme bleu ou une petite icône de haut-parleur apparaît discrètement tout en bas de votre écran.

4. Dès que vous êtes devant un texte long : touchez le petit bonhomme, puis touchez le paragraphe à lire. Une voix française douce et articulée vous lit l'intégralité du texte sans aucun effort de votre part !

Chapitre 8b : Les mises à jour du système : pourquoi et comment les faire sans peur

De temps en temps, votre téléphone affiche une notification avec un message solennel : *« Mise à jour logicielle disponible »* ou *« Redémarrer pour installer la mise à jour »*.

Beaucoup de personnes âgées ont peur d'appuyer dessus, craignant que tout ne s'efface ou que le téléphone ne change complètement de fonctionnement.

⭐ **IMPORTANT À RETENIR**

Rassurez-vous : les mises à jour sont vos amies !
Elles ne suppriment JAMAIS vos photos, vos contacts ni vos messages. Elles servent simplement à :
1. **Boucher les failles de sécurité** pour empêcher les pirates d'attaquer votre appareil.
2. **Corriger les petits défauts** et ralentissements de l'appareil pour le rendre plus fluide.
3. **Améliorer l'autonomie de la batterie.**

Le bon réflexe : Faites les mises à jour le soir chez vous, quand le téléphone est branché sur son chargeur et relié au Wi-Fi de votre box. Touchez *« Télécharger et installer »*, posez le téléphone sur votre table de nuit : le lendemain matin au réveil, tout est propre, à jour et sécurisé !

PARTIE 3 : COMMUNIQUER – APPELS, SMS, WHATSAPP ET VISIO

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 10 : Téléphoner en toute simplicité (clavier, journal d'appels, haut-parleur)

La fonction première de votre téléphone reste bien entendu de joindre vos proches et de répondre lorsqu'on cherche à vous contacter. Sur un écran tactile, le geste de prise d'appel surprend parfois les personnes habituées aux anciens téléphones à clapet où il suffisait d'ouvrir le combiné.

Comment décrocher lorsqu'on vous appelle ?

Lorsque votre téléphone sonne, l'écran s'allume et affiche deux gros ronds colorés : un rond **Vert** (pour répondre) et un rond **Rouge** (pour refuser l'appel).

- **Le piège fréquent :** Ne vous contentez pas de taper une seule fois sur le rond vert ! Pour éviter que le téléphone ne décroche tout seul dans votre poche au frottement du tissu, les constructeurs exigent généralement de **faire glisser votre doigt depuis le rond vert vers le centre de l'écran**.
- Pour raccrocher à la fin de la conversation : touchez simplement le gros bouton rouge **« Raccrocher »**.

DÉCODEUR D'APPELS

Les symboles du Journal des appels récents

Flèche ou Icône	Signification	Que faire ?
↙ **Flèche bleue ou verte vers le bas**	**Appel reçu :** Vous avez décroché et parlé avec votre correspondant.	Rien de particulier, l'échange a eu lieu.
↗ **Flèche bleue ou verte vers le haut**	**Appel émis :** C'est vous qui avez composé le numéro pour appeler.	Appel normal effectué par vos soins.
↙ **Flèche rouge cassée ou point d'exclamation**	**Appel manqué :** Quelqu'un a essayé de vous joindre mais vous n'avez pas entendu sonner à temps.	Touchez le nom ou le numéro de la personne pour la rappeler directement d'un seul geste.

L'astuce confort : le mode Haut-parleur

Pendant que vous êtes en communication, éloignez un instant le téléphone de votre oreille : l'écran se rallume automatiquement. Vous voyez alors plusieurs gros boutons, dont un symbole de mégaphone ou d'enceinte acoustique : **Haut-parleur**.

- Touchez ce bouton : la voix de votre interlocuteur sort désormais très fort et très clairement par le bas du téléphone.
- Vous pouvez poser l'appareil bien à plat sur la table devant vous : vous entendez parfaitement sans avoir le bras fatigué, et vous gardez vos deux mains totalement libres pour noter une adresse ou chercher vos lunettes !

Chapitre 11 : Le carnet d'adresses : ajouter un proche et créer sa liste de Favoris

Ne vous fatiguez plus jamais à retenir par cœur des numéros à dix chiffres ou à chercher votre petit carnet d'adresses papier corné au fond d'un tiroir. Votre téléphone mémorise des milliers de contacts avec leur nom, prénom, numéro de portable, téléphone fixe et adresse postale.

PAS À PAS PRATIQUE

Comment enregistrer un nouveau contact en 4 étapes

1. Touchez l'icône verte du téléphone, puis touchez l'onglet **Contacts** en bas de l'écran.

2. Touchez le bouton ➕ **(signe plus)** ou *« Créer un contact »* généralement situé en haut à droite ou en bas de l'écran.

3. Remplissez au clavier les cases principales :

   - **Prénom et Nom :** Tapez par exemple *« Lucas Petit-Fils »* ou *« Docteur Martin Généraliste »*.
   - **Téléphone :** Tapez le numéro à 10 chiffres (ex: 06 12 34 56 78).

4. Touchez le bouton **Enregistrer** en haut à droite. C'est terminé !

💡 ASTUCE PRATIQUE

La magie de la petite étoile des Favoris :
Ouvrez la fiche de votre fille, de votre fils ou de votre conjoint. Repérez la petite étoile grise tout en haut de la fiche. Touchez-la : elle devient **jaune vif** ! Ce proche fait désormais partie de vos **Favoris**. Il apparaîtra tout en haut de votre liste d'appels, sous forme d'un gros bouton facile à toucher sans faire défiler tout l'alphabet.

Chapitre 12 : Les SMS et MMS : envoyer un message, corriger et dicter à la voix

Le SMS (pour *Short Message Service*, ou « texto ») est le moyen le plus simple et le plus discret pour échanger de courtes nouvelles : *« Bien arrivés à la maison »*, *« À quelle heure viens-tu déjeuner dimanche ? »*, ou *« Pense à prendre du pain »*.

Tous les forfaits mobiles en France incluent aujourd'hui les **SMS et MMS illimités**, ce qui signifie que vous pouvez en envoyer autant que vous le voulez sans payer un seul centime supplémentaire.

Comment envoyer un SMS pas à pas

1. Touchez l'application **Messages** (icône représentant une bulle de bande dessinée bleue

ou blanche).

2. Touchez le bouton en forme de crayon ou de bulle avec un plus pour **Démarrer une conversation**.
3. Dans la case *« Destinataire »*, tapez les premières lettres du prénom de votre proche (par exemple *« Ma... »* pour Marie) et touchez son nom lorsqu'il s'affiche dans la liste.
4. Touchez le grand rectangle en bas : le clavier virtuel apparaît.
5. Tapez votre texte au clavier.
6. Touchez la petite flèche bleue ou le petit avion en papier à droite pour expédier le message.

L'ASTUCE ROYALE

La dictée vocale : parlez au lieu de taper !

Taper sur les petites touches du clavier virtuel vous fatigue les doigts ou la vue ? Utilisez le microphone intégré !

> Sur votre clavier tactile, repérez la petite icône en forme de Microphone (souvent située sur la barre d'espace ou tout en haut du clavier). Touchez-la une fois : un petit son retentit. Parlez distinctement en dictant votre phrase :
>
> *« Bonjour Marie virgule nous serons bien là à midi pour le repas point À tout à l'heure point d'exclamation ».*

> Sous vos yeux ébahis, votre téléphone écrit toutes les phrases sans aucune faute d'orthographe ! Touchez la flèche d'envoi.

Chapitre 13 : WhatsApp pas à pas : photos de famille, groupes et appels vidéo gratuits

S'il n'y avait qu'une seule application à installer sur votre téléphone, ce serait incontestablement **WhatsApp** (l'icône verte avec un combiné téléphonique blanc dans une bulle verte). C'est aujourd'hui l'outil préféré des familles pour rester en contact permanent, qu'elles habitent à trois rues de chez vous ou à l'autre bout de la planète.

Les 3 miracles de WhatsApp :

1. **Les appels vidéo en direct (visio) :** Voir le visage de vos enfants et entendre leurs voix en haute définition gratuitement dès que vous êtes connecté au Wi-Fi de votre maison.

2. **L'envoi instantané de photos et vidéos :** Recevoir en deux secondes les clichés des premiers pas de votre arrière-petite-fille ou les photos de vacances à la montagne.
3. **Le Groupe de famille :** Un salon de discussion commun où toute la famille (grands-parents, enfants, cousins) partage des nouvelles, des blagues et des souvenirs au même endroit.

VISIO FAMILLE

Comment passer un appel vidéo WhatsApp en 3 clics

1. Ouvrez l'application **WhatsApp**.

2. Touchez le nom de votre proche dans la liste de vos discussions.

3. Tout en haut à droite de l'écran, repérez la petite icône en forme de **Caméra vidéo** (à côté de celle du combiné téléphonique).

4. Touchez la caméra : le téléphone sonne chez votre proche. Dès qu'il décroche, son visage apparaît en grand sur tout votre écran, et le vôtre s'affiche dans une petite vignette dans le coin !

💡 ASTUCE PRATIQUE

Le secret des messages vocaux :
Vous n'avez pas envie d'écrire et votre proche n'est pas disponible pour décrocher ? Dans WhatsApp, posez votre doigt sur le **petit micro vert** tout en bas à droite, laissez-le appuyé pendant que vous parlez pour enregistrer votre message, et relâchez le doigt : votre mot doux est instantanément expédié sous forme d'un petit enregistrement que votre correspondant pourra écouter quand il voudra !

Chapitre 10b : La messagerie vocale visuelle : écouter ses messages sans composer le 123

Autrefois, pour écouter les messages laissés par nos correspondants sur notre boîte vocale, il fallait appeler un numéro payant ou fastidieux (le 123, le 888 ou le 666), écouter une voix robotique réciter la date et l'heure, puis taper sur la touche 1 pour réécouter ou la touche 2 pour effacer...

Sur un smartphone moderne, tout est devenu infiniment plus simple grâce à la **Messagerie vocale visuelle**.

CONFORT D'ÉCOUTE

Le répondeur moderne sous forme de liste

Ouvrez l'icône verte du téléphone et touchez l'onglet Messagerie (ou Répondeur) en bas à droite :

- Vos messages vocaux s'affichent sous forme d'une liste claire avec le **nom exact de la personne**, sa photo et la durée du message (ex : *« Docteur Martin - 42 secondes »*).
- Touchez simplement le nom : un bouton de lecture ▶ **(Play)** apparaît. Vous écoutez le message à votre rythme.
- Vous pouvez mettre sur pause, avancer de 10 secondes ou réécouter autant de fois que nécessaire sans jamais retaper de code !

- Un bouton poubelle vous permet de supprimer le message d'un seul geste après l'avoir écouté.

Chapitre 12b : Le décodeur des Emojis : parler le langage de vos petits-enfants

Vos petits-enfants vous envoient des messages truffés de petits dessins jaunes colorés : des cœurs, des bonhommes qui sourient, des petites mains... Ce sont des **Emojis** (ou smileys). Ils servent à transmettre une émotion, un ton chaleureux ou un clin d'œil sans avoir besoin de taper de longues phrases.

Voici le dictionnaire des 8 emojis les plus courants que vous pouvez utiliser sans hésiter :

Dessin	Nom usuel	Signification et usage recommandé
😊	Visage souriant aux yeux doux	Exprime la bienveillance, la joie paisible et le plaisir d'échanger.
❤️	Cœur rouge	Témoigne de l'affection profonde pour ses enfants, petits-enfants ou son conjoint.
😘	Visage envoyant un baiser	Pour dire au revoir avec tendresse, souhaiter une bonne nuit ou faire un bisou à distance.
👍	Pouce levé	Signifie simplement *« D'accord »*, *« C'est bien noté »* ou *« Parfait pour moi »*.
🙏	Mains jointes	Exprime un remerciement chaleureux (*« Merci beaucoup du fond du cœur »*).

Dessin	Nom usuel	Signification et usage recommandé
	Visage qui rit aux larmes	Indique que ce qu'on vient de lire est très drôle et nous a fait franchement rire.
	Gâteau d'anniversaire avec bougies	Indispensable pour souhaiter un joyeux anniversaire à un proche !
	Tasse fumante	Idéal pour proposer : *« On se boit un petit café ensemble demain ? »*.

Chapitre 13b : WhatsApp avancé : partager sa position géographique pour rassurer ses proches

Vous partez cueillir des champignons en forêt, vous faites une longue marche le long de la rivière, ou vous attendez votre fille sur le parking de la gare ?

WhatsApp intègre une fonction extraordinaire pour la sécurité des seniors : **le partage de localisation en direct**.

SÉCURITÉ ET TRANQUILLITÉ

Montrer où vous êtes sur une carte en direct

1. Dans WhatsApp, ouvrez la discussion avec votre enfant.

2. Touchez le symbole du **Trombone** 📎 (ou le bouton ➕) à côté de la zone de texte.

3. Dans la grille d'icônes qui apparaît, touchez **Localisation** (icône d'épingle rouge de carte).

4. Deux options s'offrent à vous :

- **« Envoyer votre position actuelle » :** Envoie un point fixe montrant exactement l'adresse où vous êtes assis.
- **« Partager la localisation en direct » (pendant 1 heure) :** Vos proches peuvent voir sur leur propre téléphone

votre petit point bleu se déplacer en temps réel sur la carte. Très rassurant quand vous rentrez le soir ou faites vos courses seul !

PARTIE 4 : LA PHOTOGRAPHIE ET LA MÉMOIRE VISUELLE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 14 : Prendre des photos nettes et lumineuses (cadrage, mise au point)

Votre smartphone intègre un appareil photo de très haute qualité qui surpasse largement la plupart des anciens petits appareils compacts à pellicule ou numériques d'autrefois. Vous avez toujours sur vous de quoi immortaliser un anniversaire, une floraison au jardin ou une facétie de votre chat !

Pour réussir toutes vos prises de vue du premier coup sans flou de bougé :

TECHNIQUE DU PHOTOGRAPHE

Les 4 règles d'or pour une photo parfaite

1. Tenez l'appareil fermement à deux mains : Pour éviter les tremblements au moment du déclenchement, tenez le téléphone avec les deux mains, les coudes légèrement rentrés contre votre buste pour stabiliser votre corps.

2. Nettoyez régulièrement la lentille arrière : C'est la cause numéro 1 des photos voilées et laiteuses ! À force de manipuler l'appareil, nos doigts déposent un voile gras sur le verre de l'objectif au dos. Frottez-le délicatement avec un mouchoir propre ou un chiffon à lunettes avant de déclencher.

3. Touchez l'écran pour faire le point : Avant d'appuyer sur le gros bouton blanc, touchez avec votre doigt le visage de votre petit-fils sur l'écran : un petit cercle jaune ou blanc s'affiche. L'appareil règle instantanément la netteté et la luminosité exactement sur son visage !

4. Ayez le soleil dans votre dos : Ne photographiez jamais vos proches face au soleil ou devant une fenêtre lumineuse (effet de contre-jour), sinon leurs visages apparaîtront tout noirs comme des ombres chinoises.

Chapitre 15 : Retrouver, classer et regarder ses souvenirs dans la Galerie

Toutes les photos et vidéos que vous prenez sont immédiatement conservées dans l'application **Galerie** (ou **Photos**, dont l'icône ressemble souvent à une fleur multicolore ou un coucher de soleil stylisé).

Naviguer dans ses souvenirs

- Les clichés sont automatiquement classés par **ordre chronologique** : les photos prises aujourd'hui sont tout en bas, et en faisant glisser votre doigt vers le haut, vous remontez le temps vers les jours, les mois et les années passées.
- **Pour regarder une photo en grand :** Touchez-la une fois du bout du doigt.

- **Pour faire défiler les photos en grand :** Balayez l'écran vers la gauche pour voir la photo suivante, ou vers la droite pour revenir à la précédente.
- **Pour zoomer sur un détail :** Écartez vos deux doigts sur l'écran pour lire un texte lointain ou admirer de près le sourire d'un enfant.

Chapitre 16 : Partager ses photos avec ses proches sans se tromper de destinataire

Vous venez de capturer une scène attendrissante et vous souhaitez l'envoyer à vos enfants ? Rien de plus simple grâce au **bouton universel de partage**.

LE SYMBOLE MAGIQUE

Comment repérer le bouton Partager

Lorsque vous regardez une photo en grand format, repérez l'une de ces deux icônes en bas de l'écran :

< (trois points reliés)	**Sur Android :** Trois petits cercles reliés par deux traits inclinés.
⬆ (carré avec flèche vers le haut)	**Sur iPhone :** Un carré duquel s'échappe une flèche vers le haut.

1. Touchez ce bouton Partager.

2. Une liste d'applications surgit : choisissez WhatsApp ou Messages.

3. Touchez le prénom du destinataire dans votre carnet d'adresses.

4. Touchez la petite flèche bleue ou verte : la photo est livrée !

Chapitre 17 : Supprimer les photos ratées et vider la corbeille pour faire de la place

Entre les photos prises par accident au fond de la poche, les photos floues où quelqu'un a bougé et les doublons, notre galerie se remplit vite de clichés inutiles qui finissent par saturer la mémoire de l'appareil.

La sécurité rassurante de la Corbeille

Lorsque vous supprimez une photo en touchant la petite **Poubelle**, elle n'est pas détruite immédiatement ! Elle est déplacée dans une salle d'attente appelée la **Corbeille**, où elle reste conservée pendant **30 jours**. Si vous avez supprimé un beau souvenir par erreur, vous avez tout un mois

pour aller dans la Corbeille et toucher *« Restaurer »* pour la remettre à sa place !

Pour faire de la place définitivement :

1. Dans la Galerie, touchez le menu **Albums** ou les **trois traits horizontaux** en bas.
2. Touchez la ligne **Corbeille**.
3. Touchez le bouton **Vider** en haut à droite : toute la mémoire occupée par les photos inutiles est instantanément récupérée pour votre téléphone.

Chapitre 14b : Photographier des documents papier, ordonnances et vieilles photos

Votre appareil photo de smartphone peut remplacer avantageusement un scanner de bureau pour numériser vos papiers importants :

La méthode pour photographier un document sans ombre ni reflet :

1. Posez votre ordonnance ou votre lettre bien à plat sur une table bien éclairée par la lumière du jour (près d'une fenêtre).
2. Tenez votre téléphone bien parallèle à la feuille (bien au-dessus, sans l'incliner).
3. **L'astuce anti-ombre :** Si votre corps ou vos mains projettent une ombre noire sur la feuille, reculez

légèrement le buste et utilisez le zoom doux **[2x]** pour cadrer la feuille sans être penché au-dessus !

4. Déclenchez : votre document est archivé dans votre téléphone, prêt à être envoyé par mail à votre mutuelle ou à votre pharmacien !

Chapitre 15b : Créer des albums personnalisés dans sa Galerie

Au fil des mois, vous accumulez des centaines de photos mélangées. Créer des albums thématiques vous permet de montrer instantanément les photos de vos rosiers ou de vos dernières vacances sans faire défiler mille images :

1. Ouvrez l'application **Galerie** (ou Photos).
2. Touchez l'onglet **Albums** en haut ou en bas de l'écran.
3. Touchez le symbole ➕ **(plus)** en haut à droite : choisissez **« Créer un album »**.
4. Donnez-lui un nom clair : par exemple *« Vacances Bretagne 2026 »* ou *« Fleurs du jardin »*.

5. Cochez avec votre doigt les photos à y ranger, puis touchez **Ajouter**. Votre album thématique est prêt à être feuilleté comme un bel album papier !

Chapitre 16b : Transférer ses photos sur son ordinateur ou sur une clé USB

Si vous souhaitez faire une copie de sauvegarde de vos photos sur votre ordinateur familial ou les faire tirer sur papier chez le photographe :

TRANSFERT FACILE

Les deux méthodes les plus simples

- **La méthode du câble USB :** Branchez votre câble de recharge entre votre smartphone et la prise USB de votre ordinateur. Sur l'écran du téléphone, une petite fenêtre vous demande : *« Autoriser l'accès aux données du téléphone ? »*. Touchez **Autoriser**. Sur votre ordinateur, ouvrez *Ce PC* puis le nom de votre téléphone : toutes vos photos sont dans le dossier **DCIM > Camera** !
- **La clé USB double embout (USB-C / USB classique) :** Vendue une quinzaine d'euros, elle se branche directement sous votre téléphone pour y copier vos photos, puis se branche sur votre

ordinateur comme une clé normale. Zéro câble, zéro tracas !

PARTIE 5 : LA VIE PRATIQUE – INTERNET, PLANS, SANTÉ ET OUTILS

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 18 : Naviguer sur Internet sans se perdre et fermer les onglets accumulés

Consulter un horaire de train, vérifier les heures d'ouverture de la pharmacie de garde ou lire un article du journal local se fait en quelques secondes grâce au navigateur Internet (généralement **Google Chrome** sur Android avec son cercle multicolore, ou **Safari** sur iPhone avec sa petite boussole bleue).

LE DÉPANNAGE MIRACLE

Le mystère des 99 onglets ouverts qui ralentissent tout

Chaque fois que vous cliquez sur un lien dans un SMS ou un e-mail, votre téléphone ouvre une nouvelle page sans refermer la précédente. Au bout de quelques mois, vous pouvez avoir sans le savoir 50 ou 100 pages empilées les unes sur les autres !

Comment tout nettoyer en 3 secondes :

1. Ouvrez Google Chrome.

2. Tout en haut à droite, repérez le petit carré contenant un chiffre (par exemple [48] ou [:D]).

3. Touchez les trois petits points verticaux tout en haut à droite.

4. Touchez la ligne : « Fermer tous les onglets ».

Toutes les vieilles pages accumulées disparaissent d'un coup, votre navigateur redevient propre et ultra-rapide comme au premier jour !

Chapitre 19 : Se repérer avec le GPS vocal (Google Maps / Plans) à pied ou en voiture

Fini l'époque où l'on devait déplier de grandes cartes routières en papier sur le capot de la voiture ou demander son chemin à des passants pressés. L'application **Google Maps** (ou **Plans** sur iPhone) transforme votre smartphone en un copilote personnel gratuit d'une précision diabolique.

Comment lancer un guidage en 3 étapes simples :

1. Ouvrez l'application **Maps** (l'icône ressemble à une épingle de carte routière rouge ou multicolore).
2. Touchez la barre blanche tout en haut et tapez votre destination (par exemple : *« Hôpital de Dax »*

ou *« 12 rue de la Paix Bordeaux »*), ou touchez simplement le petit micro et dites-le à voix haute !

3. Touchez le bouton bleu **« Démarrer »** (ou Itinéraire) : la carte s'anime en trois dimensions et une voix française très claire vous guide pas à pas : *« Dans 200 mètres, tournez à droite rue des Lilas... »*. Vous ne pouvez plus jamais vous perdre !

Chapitre 20 : Doctolib et Ameli sur téléphone : gérer sa santé au creux de la main

Les démarches médicales sont aujourd'hui grandement facilitées par deux applications indispensables que chaque senior devrait avoir :

Application	À quoi elle sert concrètement	Le grand avantage pour vous
Doctolib	Prendre rendez-vous chez votre généraliste, votre cardiologue, votre ophtalmologiste ou votre dentiste 24h/24.	Évite d'attendre 25 minutes que le secrétariat téléphonique ouvre, vous envoie un rappel par SMS la veille pour ne pas oublier l'heure.
Compte Ameli	L'application officielle de l'Assurance Maladie (Sécurité Sociale).	Vérifier en direct le remboursement de vos médicaments et consultations, télécharger en 1 clic une attestation de droits ou commander une nouvelle Carte Vitale.

Chapitre 21 : Les 5 petits outils magiques : torche, calculatrice, réveil, météo et loupe

En plus de téléphoner, votre smartphone renferme cinq assistants pratiques au quotidien qui remplacent une demi-douzaine d'appareils encombrants :

1. **La Lampe Torche :** Située dans le volet des raccourcis en haut de l'écran, elle éclaire puissamment dans le noir lors d'une coupure de courant ou pour retrouver un trousseau de clés au sol.
2. **La Calculatrice :** Des touches géantes pour vérifier le total d'un ticket de caisse ou calculer une proportion de cuisine.

3. **Le Réveil / Alarme :** Dans l'application **Horloge**, programmez une douce sonnerie quotidienne pour penser à prendre vos médicaments à 8h et 20h.
4. **La Météo en direct :** Un coup d'œil sur l'écran pour connaître la température heure par heure et savoir si vous devez prendre un parapluie pour votre promenade.
5. **La Loupe grossissante :** En ouvrant l'appareil photo et en zoomant avec vos doigts sur une petite notice de médicament ou le dos d'une boîte de conserve, l'écran grossit les caractères minuscules dix fois sans déformation !

Chapitre 19b : SNCF Connect : voyager en train avec sa Carte Avantage Senior

Finie l'angoisse de faire la queue pendant 45 minutes devant le guichet de la gare ou de manipuler des automates compliqués en plein courant d'air. L'application officielle **SNCF Connect** vous permet de réserver vos trajets tranquillement assis dans votre fauteuil :

VOYAGE SÉRÉNITÉ

Votre billet de train toujours dans la poche

- **Enregistrez votre Carte Avantage Senior :** Une fois votre carte senior renseignée dans l'application, les réductions de 30 % s'appliquent automatiquement sur tous vos trajets en TGV et Intercités.
- **Le e-billet avec QR Code :** Plus besoin d'imprimer de billet en papier ni de le composter sur le quai ! Votre billet est dans votre téléphone sous la forme d'un petit carré noir et blanc (QR Code). Lors du contrôle, tendez simplement votre écran au contrôleur qui le scanne en un bip amical.
- **Connaître la voie de départ à l'avance :** L'application vous prévient par une notification sonore 20 minutes avant le

départ pour vous indiquer le numéro de la voie et le quai d'embarquement.

Chapitre 20b : FranceConnect sur mobile : vos démarches administratives sécurisées

Vous avez besoin de consulter votre déclaration d'impôts, de demander une retraite complémentaire ou de vérifier vos droits sur le site des services publics ?

Au lieu de retenir dix identifiants et mots de passe différents, utilisez le bouton bleu officiel **FranceConnect**.

CLÉ UNIVERSELLE PUBLIQUE

Une seule clé pour toutes les administrations françaises

Sur n'importe quel site de service public officiel (ameli.fr, impots.gouv.fr, lassuranceretraite.fr), vous verrez un gros bouton bleu avec les mots : « S'identifier avec FranceConnect ».

> 1. Touchez ce bouton bleu.
>
> 2. Choisissez votre compte de référence (le plus simple est généralement Impots.gouv.fr ou Ameli).
>
> 3. Tapez votre identifiant habituel et votre mot de passe.

4. Vous êtes immédiatement reconnu et connecté de façon ultra-sécurisée ! Dès que vous vous connectez, vous recevez un courriel de confirmation pour vous garantir qu'il n'y a eu aucune usurpation.

PARTIE 6 : L'UNIVERS SPÉCIFIQUE APPLE (IPHONE & IOS)

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 22 : Qu'est-ce qui change sur un iPhone ? (Le bouton d'accueil, Face ID, gestes)

Si votre téléphone arbore fièrement une petite **pomme croquée** au dos, vous appartenez à la famille **Apple** et vous tenez entre vos mains un **iPhone**. Le système qui l'anime s'appelle **iOS**.

Les iPhones sont réputés pour leur grande simplicité et leur sécurité exemplaire, mais ils possèdent leur propre logique qui diffère un peu du monde Android :

LES DEUX FAMILLES D'IPHONE

Avec bouton rond ou avec écran intégral sans bouton

🔘 Modèles avec bouton rond (Touch ID)

(iPhone SE, iPhone 8, 7...) : Un bouton physique rond est présent en bas au milieu. Un appui dessus vous ramène toujours à l'accueil, et poser votre pouce dessus déverrouille le

📱 Modèles à écran total (Face ID)

(iPhone 11, 12, 13, 14, 15, 16...) : Plus aucun bouton en bas ! Pour déverrouiller, il suffit de regarder l'écran : une caméra 3D invisible reconnaît votre visage instantanément.

téléphone grâce à votre empreinte digitale.	Pour revenir à l'accueil : glissez le doigt du bas de l'écran vers le haut.

Pas de tiroir d'applications sur iPhone : tout est sur vos pages

Contrairement à Android où certaines applications sont rangées dans un placard caché, sur iPhone, **toutes vos applications sont posées sur vos écrans d'accueil successifs**. Pour voir les suivantes, balayez simplement l'écran avec votre doigt de droite à gauche, comme vous tourneriez les pages d'un beau livre de contes.

Chapitre 23 : Le Centre de contrôle et les notifications sur iPhone

Sur iPhone, le panneau de raccourcis rapides s'appelle le **Centre de contrôle**. C'est là que vous pouvez allumer la lampe torche, couper le son ou ajuster la luminosité en un éclair.

LE GESTE DU COIN

Comment ouvrir le Centre de contrôle d'Apple

Sur les iPhones récents (sans bouton) : Posez votre doigt dans le **coin supérieur droit** de l'écran (exactement là où se trouve l'icône de la batterie) et faites-le glisser vers le bas. Le Centre de contrôle descend !

Sur les modèles avec bouton rond (iPhone SE) : Posez votre doigt tout en bas de l'écran et faites-le glisser vers le haut.

Vous y trouvez :

- L'icône de la **Lampe Torche** (un toucher allume, un toucher éteint).
- La barre verticale du **Volume** (montez ou descendez avec le doigt).

- La barre verticale de la **Luminosité** (pour y voir clair en plein soleil).
- Le symbole du **Croissant de Lune (Ne pas déranger)** pour couper les sonneries la nuit.

Chapitre 24 : L'App Store et l'identifiant Apple ID (télécharger sereinement)

Le magasin d'applications officiel d'Apple s'appelle l'**App Store** (icône bleue avec un grand A blanc formé de trois baguettes de bois).

Pour télécharger une application :

1. Touchez l'icône de la loupe en bas à droite pour lancer la **Recherche**.
2. Tapez le nom de l'application voulue (ex : *Doctolib* ou *Météo France*).
3. Si l'application est gratuite, vous voyez un bouton bleu avec le mot **« OBTENIR »**. Touchez-le.
4. Une petite fenêtre surgit pour confirmer votre identité :

- Sur les iPhones à reconnaissance faciale : appuyez deux fois rapidement sur le **bouton latéral droit** tout en regardant l'écran.

- Sur les iPhones avec bouton rond : posez simplement votre pouce sur le bouton d'accueil sans appuyer.

1. Le téléchargement commence sans vous coûter un centime !

Chapitre 25 : FaceTime et Messages : échanger en haute qualité entre appareils Apple

Si vos enfants ou petits-enfants possèdent également un appareil Apple (iPhone, iPad ou montre Apple Watch), vous bénéficiez de deux services magiques exclusifs :

1. Le mystère des bulles vertes et des bulles bleues dans Messages

Lorsque vous envoyez un message avec l'application Messages d'Apple :

- **Si la bulle est BLEUE :** Votre correspondant a aussi un iPhone ! Le message passe par Internet sans aucun délai, et vous pouvez voir s'il a été

distribué et lu. Les photos envoyées arrivent en très haute définition éclatante.

- **Si la bulle est VERTE :** Votre correspondant possède un téléphone Android (Samsung, Xiaomi, etc.). Le message est alors expédié sous forme de SMS classique.

2. FaceTime : la visiophonie d'une netteté cristalline

FaceTime est sans conteste le système d'appel vidéo le plus agréable du marché. La qualité de l'image est si nette et le son si pur que vous aurez véritablement l'impression que vos proches sont assis avec vous dans la pièce ! Il suffit d'ouvrir l'application **FaceTime** (icône verte avec une caméra vidéo blanche) et de toucher le nom de votre proche.

Chapitre 26 : Les réglages d'accessibilité d'Apple pour la vue et l'audition

Apple est mondialement reconnue pour la puissance de ses réglages destinés aux personnes ayant une vue ou une ouïe déclinante. Tout se passe dans l'application **Réglages** (icône grise d'engrenage), dans la rubrique **Accessibilité** :

Option d'accessibilité	Ce que cela change pour votre confort
Affichage et taille du texte	Permet d'activer la fonction *« Texte en gras »* et de déplacer un curseur pour obtenir des caractères très volumineux dans tous les menus et SMS.
Formes de boutons	Ajoute un soulignement ou un encadré net sous tous les boutons cliquables pour ne plus jamais douter d'où il faut appuyer.
Appareils auditifs MFi	Si vous portez des prothèses auditives modernes compatibles Bluetooth, vous pouvez les jumeler directement avec votre iPhone : les appels téléphoniques et les voix de vos enfants arrivent directement dans vos oreilles avec une clarté incomparable !
Loupe d'Apple	Une véritable application de loupe avec éclairage flash, réglage du contraste (jaune sur noir ou blanc sur noir) pour déchiffrer tous vos courriers papier.

Chapitre 22b : Siri : l'assistant vocal magique pour commander votre iPhone à la voix

Sur iPhone, vous n'avez même plus besoin de chercher vos lunettes pour téléphoner ou programmer une minuterie de cuisson. Apple a doté l'iPhone d'une voix intelligente appelée **Siri**.

Comment réveiller Siri ?

- **Méthode 1 :** Maintenez appuyé le **bouton latéral droit** pendant 2 secondes (ou le bouton rond d'accueil sur l'iPhone SE). Une jolie sphère lumineuse multicolore tourbillonne en bas de l'écran.
- **Méthode 2 :** Dites simplement à voix haute : *« Dis Siri »*.

ORDRES VOCAUX UTILES

Ce que vous pouvez demander à Siri les yeux fermés

- *« Appelle ma fille Sophie sur son portable »* ➔ Siri compose le numéro et lance l'appel sans que vous ayez touché l'écran !
- *« Mets une minuterie de 9 minutes pour les œufs durs »* ➔ Siri règle le compte à rebours et sonnera dès que les œufs sont cuits.
- *« Quel temps fera-t-il demain après-midi à Biarritz ? »* ➔ Siri vous répond vocalement en vous donnant la météo et la température.
- *« Envoie un message à Lucas pour lui dire que je l'attends à la maison »* ➔ Siri écrit et expédie le SMS à votre petit-fils.

Chapitre 24b : La sauvegarde automatique iCloud : ne perdez jamais rien

L'une des plus grandes angoisses est de perdre toutes ses photos de famille si le téléphone venait à tomber dans l'eau ou à être égaré.

Avec un iPhone, ce risque n'existe pas grâce à **iCloud**, le coffre-fort numérique automatique d'Apple.

- Chaque nuit, dès que votre iPhone est branché sur son chargeur et relié au Wi-Fi, il envoie une copie parfaite de vos photos, de vos contacts et de vos messages dans les serveurs sécurisés d'Apple.
- Si un jour vous changez d'iPhone ou perdez votre appareil, il suffit d'entrer votre identifiant Apple

dans le nouveau téléphone : **absolument tout réapparaît comme par magie en quelques minutes**, à la virgule près !

Chapitre 26b : Le mode « Accès d'aide » d'Apple : la révolution senior d'iOS

Si l'interface classique d'un iPhone vous semble encore trop touffue avec trop d'icônes, Apple a intégré dans les versions récentes d'iOS une fonction révolutionnaire appelée **« Accès d'aide » (Assistive Access)**.

Une fois ce mode enclenché par vous ou avec l'aide d'un proche :

- L'écran se transforme en une grille de **4 à 6 boutons gigantesques** d'une lisibilité totale.
- Les menus complexes disparaissent complètement.
- L'application Appareil photo ne garde qu'un seul gros déclencheur simple.

- L'application Téléphone n'affiche que les photos en très grand de vos proches pour les appeler sans jamais risquer de vous tromper !

PARTIE 7 : LE GRAND BOUCLIER ANTI-ARNAQUES & SÉCURITÉ MOBILE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 27 : Les faux SMS de livraison, vignette Crit'Air et amendes ANTAI

Les escrocs ne s'attaquent plus seulement aux ordinateurs : **le smartphone est devenu leur terrain de chasse favori**, précisément parce que sur un petit écran tactile, on a tendance à cliquer plus vite sans prêter attention aux détails.

L'escroquerie par SMS porte un nom technique : le **« Smishing »** (contraction de SMS et de Phishing/hameçonnage).

PIÈGE RÉCURRENT

Les 3 faux SMS les plus fréquents en France

1. Le faux colis bloqué :

« Info Colissimo : Votre colis n° 8R3492 ne rentre pas dans la boîte aux lettres. Veuillez régler les frais de représentations de 1,95 € sur : www.mon-colis-relais.com/regler »

2. La fausse amende de stationnement (ANTAI) :

« ANTAI : Vous avez un retard de paiement d'une amende de 35 € pour stationnement impayé. Évitez une majoration à 135 € en régularisant sur : www.amendes-antai-gouv-fr.com »

3. La fausse vignette Crit'Air ou carte Vitale :

« Assurance Maladie : Votre nouvelle Carte Vitale

V3 est disponible. Cliquez sur le lien pour la recevoir à domicile sous 48 heures. »

⚠️ ATTENTION & SÉCURITÉ

LA RÈGLE DE PROTECTION INVIOLABLE DU DOIGT :
Ne cliquez JAMAIS, sous AUCUN prétexte, sur un lien internet écrit en bleu ou souligné dans un SMS envoyé par un numéro inconnu débutant par 06 ou 07.

La Poste, l'Agence des amendes (ANTAI), l'Assurance Maladie ou les Impôts ne vous demanderont JAMAIS de régler une somme ou de commander une carte par le biais d'un simple SMS. Supprimez le message immédiatement !

Chapitre 28 : Les faux conseillers bancaires au téléphone (le spoofing)

Voici l'une des arnaques les plus redoutables et sophistiquées du moment, qui a déjà coûté des millions d'euros d'économies à des retraités honnêtes et prudents.

Comment fonctionne l'escroquerie au faux banquier ?

1. **L'usurpation du numéro (Spoofing) :** Grâce à des logiciels pirates, l'escroc parvient à faire afficher sur l'écran de votre téléphone **le vrai numéro de téléphone de votre agence bancaire locale**, voire le nom exact de votre conseiller !
2. **Le scénario d'angoisse :** Un individu très poli, s'exprimant dans un français parfait et posé, se

présente comme le responsable du service antifraude de votre banque :

« Bonjour Madame Dupont, je vous appelle en urgence. Un virement suspect de 2 800 € vers l'étranger vient d'être initié sur votre compte. Pour que je puisse l'interrompre avant qu'il ne parte, vous allez recevoir une notification sur votre téléphone : vous devez appuyer sur "Valider" tout de suite pour bloquer l'opération... »

1. **Le piège :** Si vous appuyez sur « Valider » ou si vous lui lisez le code secret reçu par SMS, vous ne bloquez rien du tout : **vous validez vous-même le virement de vos économies vers le compte de l'escroc !**

RÉFLEXE DE DÉFENSE ABSOLU

Ce que votre vraie banque ne fera JAMAIS

Votre conseiller bancaire légitime n'a JAMAIS besoin de votre aide pour bloquer une fraude sur ses propres serveurs informatiques !

Que faire si vous recevez cet appel ?

Dites simplement : « Très bien, je raccroche et je rappelle immédiatement mon agence moi-même ». Raccrochez sans hésiter. Composez le numéro de votre agence figurant sur votre chéquier papier ou votre carte bancaire. Vous constaterez qu'il n'y avait aucun problème sur votre compte !

Chapitre 29 : Numéros surtaxés et blocage des démarcheurs indésirables

Vous recevez sans cesse des appels pour l'isolation à 1 euro, des panneaux solaires ou des bilans de prévoyance qui coupent dès que vous décrochez ? Voici les outils pour retrouver votre tranquillité.

1. Bloquer un numéro agaçant en 2 secondes

Dès qu'un démarcheur vient de vous déranger :

1. Ouvrez l'icône verte du téléphone et allez dans le **Journal des appels récents**.
2. Posez votre doigt sur le numéro du démarcheur et laissez-le appuyé (ou touchez le petit ℹ️ **d'information** à côté).

3. Touchez l'option : **« Bloquer le numéro »** (ou « Rejeter »).
4. Ce numéro ne pourra plus jamais faire sonner votre téléphone !

2. Le filtre anti-spam automatique de votre téléphone

Sur la plupart des téléphones Android modernes, ouvrez l'application Téléphone, touchez les **trois petits points en haut à droite**, puis **Paramètres**, et activez la fonction **« Identification de l'appelant et protection contre le spam »**. Dès qu'un démarcheur vous appelle, l'écran s'affiche en rouge avec la mention : *« Appel indésirable suspecté »*. Vous savez que vous n'avez pas besoin de décrocher !

Chapitre 30 : Que faire en cas de perte ou de vol ? (Code PUK, blocage SIM)

Perdre son téléphone lors d'une promenade ou se le faire dérober dans les transports est une épreuve pénible, mais si vous connaissez la marche à suivre, vos données et votre argent restent protégés :

PROCÉDURE D'URGENCE

Les 3 étapes immédiates en cas de perte ou de vol

1. **Faire suspendre votre ligne téléphonique :** Empruntez le téléphone d'un voisin ou utilisez votre ordinateur pour appeler le serveur vocal d'urgence de votre opérateur (disponible 24h/24 et 7j/7). Votre carte SIM est neutralisée en deux minutes : personne ne pourra passer d'appels surtaxés avec votre forfait.
2. **Votre téléphone reste protégé par son code d'écran :** Si un voleur essaie d'allumer votre appareil, il se heurtera à votre code de verrouillage ou à votre empreinte digitale. Il ne pourra lire ni vos messages, ni vos e-mails, ni vos comptes bancaires.

3. **Commander une nouvelle carte SIM :** Votre opérateur vous renverra par courrier une nouvelle carte SIM pour quelques euros, avec le même numéro de téléphone qu'auparavant.

Chapitre 28b : Le harcèlement téléphonique : bloquer les indicatifs de démarchage

Depuis la loi française entrée en vigueur pour protéger les consommateurs, les centres d'appels commerciaux n'ont plus le droit d'utiliser des numéros de portables normaux (06 ou 07). Ils sont désormais contraints d'utiliser des préfixes téléphoniques bien précis :

LISTE NOIRE DES PRÉFIXES

Les numéros de démarcheurs à ne JAMAIS décrocher

Région d'origine	Indicatifs réservés au démarchage commercial
Île-de-France	01 62 • 01 63
Nord-Ouest (Bretagne, Normandie, Pays de la Loire)	02 70 • 02 71
Nord-Est (Alsace, Lorraine, Hauts-de-France)	03 77 • 03 78
Sud-Est (PACA, Auvergne-Rhône-Alpes)	04 24 • 04 25
Sud-Ouest (Nouvelle-Aquitaine, Occitanie)	05 68 • 05 69
Numéros spéciaux nationaux	09 48 • 09 49

💡 ASTUCE PRATIQUE

La consigne de tranquillité :
Si vous voyez s'afficher un appel commençant par l'un de ces couples de chiffres (par exemple `01 62...` ou `05 68...`), laissez sonner sans culpabilité ! C'est un robot commercial qui cherche à vous vendre une assurance ou une isolation. Un ami ou un proche n'appellera jamais avec ces numéros.

Chapitre 29b : Le piège des abonnements cachés par SMS et comment les interdire

Avez-vous déjà remarqué sur votre facture de téléphone portable des prélèvements mystérieux de 2,99 € ou 4,99 € par semaine sous le libellé *« Achat Internet+ mobile »* ou *« SMS+ »* ?

Ces pièges surviennent souvent lorsqu'on clique distraitement sur une bannière publicitaire sur un site de jeux ou de météo.

VERROUILLAGE GRATUIT

Interdire les achats sur facture auprès de son opérateur

La loi oblige les opérateurs (Orange, SFR, Bouygues, Free) à vous proposer une option de blocage 100 % gratuite :

> Connectez-vous sur votre espace client (ou demandez à votre boutique opérateur) et activez l'option : « Blocage des achats multimédias et SMS surtaxés ».
>
> Une fois cette option activée, votre forfait devient totalement étanche : aucun abonnement pirate ne pourra plus jamais vous être facturé par surprise !

PARTIE 8 : LES 10 GRANDS ATELIERS PRATIQUES GUIDÉS PAS À PAS

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Ateliers 1 à 5 : Favoris d'urgence, photo par SMS, visio WhatsApp, gros caractères, réveil

Ces ateliers sont conçus pour être réalisés directement avec votre téléphone posé sur la table à côté de ce livre. Suivez les étapes pas à pas !

Atelier 1 : Enregistrer le numéro de son médecin et de ses enfants en Favoris

- **Objectif :** Pouvoir joindre vos personnes de confiance d'un seul geste sans chercher dans l'annuaire.
- **Étapes pas à pas :**

1. Touchez l'icône verte du téléphone.

2. Allez dans l'onglet **Contacts** en bas.

3. Touchez la fiche de votre enfant ou de votre médecin traitant.

4. Repérez la petite **étoile grise** tout en haut de la fiche.

5. Touchez l'étoile : elle s'allume en **jaune d'or** !

6. Revenez sur le premier écran du téléphone : touchez l'onglet **Favoris**. Votre proche y trône fièrement en tête de liste sous forme d'un grand bouton avec sa première lettre ou sa photo.

Atelier 2 : Envoyer sa première photo par SMS à un petit-enfant

- **Objectif :** Partager un moment de vie sans passer par WhatsApp.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez l'application **Messages** (bulle bleue).

2. Ouvrez la discussion avec votre petit-enfant.

3. À gauche de la zone où vous écrivez votre texte, repérez le symbole ➕ **(plus)** ou une petite icône d'**Appareil photo / Montagne**.

4. Touchez-le : vos dernières photos prises s'affichent sous forme de petites vignettes carrées.

5. Touchez la photo de votre choix : un petit rond bleu coché confirme votre sélection.

6. Touchez la flèche bleue d'envoi : la photo part instantanément vers son téléphone !

Atelier 3 : Réaliser un appel vidéo WhatsApp en famille

- **Objectif :** Voir ses petits-enfants en direct sur l'écran pendant qu'ils vous racontent leur journée.
- **Étapes pas à pas :**

1. Vérifiez que votre téléphone est bien relié au Wi-Fi de votre maison (éventail Wi-Fi en haut).

2. Ouvrez l'application **WhatsApp**.

3. Touchez la discussion avec votre fille ou votre fils.

4. Tout en haut à droite de l'écran, touchez la petite **Caméra vidéo**.

5. Le téléphone sonne. Dès que votre proche décroche, vous le voyez apparaître en grand et il vous voit également !

6. Pour mettre fin à l'appel : touchez le gros bouton rouge avec le combiné vers le bas.

Atelier 4 : Agrandir la taille des textes et pousser la sonnerie au maximum

- **Objectif :** Ne plus jamais plisser les yeux et ne plus manquer aucun appel important.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez les **Paramètres** (roue dentée).

2. Touchez **Affichage** > **Taille de police**. Déplacez le curseur bleu vers la droite pour que les caractères deviennent très grands et confortables. Cochez **Texte en gras**.

3. Revenez en arrière et touchez **Sons et vibrations**.

4. Poussez le curseur **Sonnerie** à fond vers la droite.

5. Activez l'option **Vibrer pendant la sonnerie**.

Atelier 5 : Programmer une alarme quotidienne pour la prise de médicaments

- **Objectif :** Avoir une alerte sonore quotidienne à 8h et 20h pour ne jamais oublier son traitement.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez l'application **Horloge** (ou Réveil).

2. Touchez l'onglet **Alarme**.

3. Touchez le symbole ➕ **(plus)** en haut à droite pour ajouter une nouvelle alarme.

4. Réglez l'heure sur `08:00`.

5. Touchez les lettres de tous les jours de la semaine (L, M, M, J, V, S, D) pour que l'alarme sonne **tous les jours**.

6. Donnez-lui le nom : *« Médicaments du matin »*.

7. Touchez **Enregistrer**. Faites la même chose pour le soir à `20:00` !

Ateliers 6 à 10 : Installer une appli, loupe de lecture, guidage GPS, fermer les apps, nettoyage

Atelier 6 : Installer l'application officielle Météo France depuis le Play Store

- **Objectif :** Consulter les prévisions fiables de sa commune sans publicité.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez le **Google Play Store** (triangle multicolore) ou l'**App Store** sur iPhone.

2. Touchez la barre de recherche tout en haut et tapez : *Météo France*.

3. Repérez l'application officielle avec le logo de soleil et nuage blanc.

4. Touchez le bouton vert **Installer** (ou Obtenir sur iPhone).

5. Attendez 20 secondes que le cercle se remplisse.

6. Le bouton devient **Ouvrir** : touchez-le, l'application est prête !

Atelier 7 : Transformer son téléphone en loupe de lecture géante

- **Objectif :** Déchiffrer les petits caractères d'un livre ou d'un flacon sans lunettes.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez l'application **Appareil photo**.

2. Posez le flacon ou le document à lire bien à plat sur la table sous une bonne lumière.

3. Tenez le téléphone à environ 15 centimètres au-dessus du texte.

4. Avec votre pouce et votre index sur l'écran, écartez les doigts vers l'extérieur pour zoomer (ou touchez le chiffre **[3x]** ou **[5x]**).

5. Le texte minuscule s'affiche en lettres énormes de plusieurs centimètres sur votre écran !

Atelier 8 : Se faire guider à pied jusqu'à une adresse avec le GPS vocal

- **Objectif :** Trouver une pharmacie ou une rue inconnue sans hésiter.
- **Étapes pas à pas :**

1. Ouvrez l'application **Google Maps** (ou Plans).

2. Touchez le petit microphone dans la barre de recherche.

3. Dites à voix haute : « *Pharmacie la plus proche* ».

4. Plusieurs pharmacies s'affichent sur la carte avec leur distance (ex : 350 mètres).

5. Touchez la pharmacie choisie, puis touchez le gros bouton bleu **Itinéraire**, puis **Démarrer**.

6. Mettez le téléphone dans votre main : la voix vous indique quand tourner à chaque carrefour !

Atelier 9 : Fermer les 20 applications ouvertes en arrière-plan

- **Objectif :** Soulager la mémoire du téléphone et économiser sa batterie.
- **Étapes pas à pas :**

1. En bas de votre écran, touchez le bouton avec **trois traits verticaux (|||)** sur Android (ou balayez

doucement du bas vers le milieu de l'écran sur iPhone).

2. Vous voyez défiler toutes les fenêtres que vous avez ouvertes depuis plusieurs jours.

3. Touchez le bouton écrit en bleu : **« Tout fermer »** (ou balayez chaque fenêtre vers le haut sur iPhone pour la faire s'envoler).

4. Toutes les applications endormies sont fermées, votre téléphone respire !

Atelier 10 : Nettoyer son écran et ses objectifs photos en toute sécurité

- **Objectif :** Retirer les traces de doigts sans jamais rayer le verre ni abîmer les composants.
- **Étapes pas à pas :**

1. Éteignez l'écran du téléphone pour bien voir les traces de poussière.

2. Utilisez exclusivement une **lingette en microfibre douce** (comme celle fournie par votre opticien pour nettoyer vos lunettes de vue).

3. N'utilisez JAMAIS de produit lave-vitre chimique, d'alcool à brûler ou d'essuie-tout en papier (qui contient des fibres de bois abrasives qui rayent le traitement protecteur de l'écran).

4. Frottez en effectuant de petits mouvements circulaires doux : votre écran redevient comme neuf !

Atelier 11 : Configurer sa fiche d'urgence médicale (ICE) accessible écran verrouillé

C'est l'une des fonctionnalités les plus capitales pour votre sécurité : permettre aux pompiers, au SAMU ou à un médecin de connaître votre groupe sanguin, vos allergies et la personne à prévenir **sans avoir besoin de votre code de déverrouillage** si vous faites un malaise dans la rue.

Comment configurer votre fiche médicale d'urgence :

1. **Sur Android (Samsung, Xiaomi, etc.) :**

- Allez dans les **Paramètres** > **Sécurité et urgences**.

- Touchez **Informations médicales** : notez vos allergies éventuelles, vos traitements lourds et votre

groupe sanguin.

- Touchez **Contacts d'urgence** : choisissez votre enfant ou votre conjoint.

- Activez l'option : *« Afficher sur l'écran de verrouillage »*.

1. **Sur iPhone (Apple) :**

- Ouvrez l'application **Santé** (icône d'un cœur rouge sur fond blanc).

- Touchez votre photo de profil en haut à droite, puis **Fiche médicale**.

- Remplissez vos données et touchez *« Accès en cas d'urgence »*.

1. **Le test salvateur :** Verrouillez votre écran.
   Allumez-le : en dessous de l'endroit où l'on tape le code, touchez le mot **« Appel d'urgence »**, puis **«**

Fiche médicale ». Toutes vos informations de secours apparaissent clairement sans déverrouiller le téléphone !

Atelier 12 : Maîtriser le copier-coller avec son doigt sur écran tactile

Copier une adresse, un numéro de téléphone ou un poème reçu pour l'envoyer à un ami sans avoir à tout retaper lettre par lettre :

La méthode du copier-coller tactile en 3 gestes :

1. **Sélectionner :** Posez votre doigt sur le premier mot du texte et laissez-le appuyé 2 secondes. Deux petites gouttes bleues (ou poignées) apparaissent de chaque côté du mot. Faites glisser la deuxième poignée avec votre doigt pour envelopper toute la phrase voulue.
2. **Copier :** Un petit menu noir ou blanc surgit au-dessus de la sélection. Touchez le mot **« Copier »**.

Le texte est rangé dans la mémoire invisible du téléphone.

3. **Coller :** Ouvrez la discussion ou le message où vous voulez déposer le texte. Posez votre doigt dans la zone de saisie vide et laissez-le appuyé 2 secondes. Touchez le mot **« Coller »** : votre texte apparaît instantanément !

PARTIE 9 : FICHES RÉFLEXES SOS, DÉCODEUR ET GUIDE D'ACHAT

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Les 5 Fiches Réflexes SOS de dépannage

immédiat

DÉPANNAGE D'URGENCE

Procédure express pour les 5 pannes les plus courantes

SOS 1 : L'écran est tout noir et le téléphone refuse de s'allumer !

Causes : La batterie est totalement vide, ou le téléphone a subi un petit blocage électronique.

Solution : Branchez le chargeur officiel sur une prise murale et laissez le téléphone charger 15 minutes sans y toucher. Ensuite, maintenez le bouton Marche/Arrêt appuyé pendant **15 secondes complètes** sans lâcher : le logo de la marque réapparaît !

SOS 2 : Le téléphone ne sonne plus quand on m'appelle !

Cause : Le mode silencieux ou « Ne pas déranger » a été activé par accident dans la poche.
Solution : Faites glisser votre doigt du haut vers le bas de l'écran pour ouvrir les raccourcis. Vérifiez que l'icône de la cloche est bien sur **Son** (et non sur Silencieux) et que l'icône du **Croissant de lune (Ne pas déranger)** est bien éteinte !

SOS 3 : Carte SIM bloquée suite à 3 erreurs de code PIN !

Solution : Pas de panique ! Prenez la grande carte en plastique au format carte bancaire dans laquelle était clipsée votre puce lors de la souscription de votre forfait : au dos figure un code à 8 chiffres appelé **Code PUK**. Tapez ce code PUK sur l'écran : votre carte SIM se débloque et vous pouvez choisir un nouveau code PIN !

SOS 4 : Message d'alerte « Espace de stockage presque saturé » !

Solution : Ouvrez la Galerie photo, allez dans la **Corbeille** et touchez **Vider**. Supprimez ensuite les vidéos très longues reçues sur WhatsApp qui encombrent la mémoire.

SOS 5 : Vous avez cliqué par mégarde sur un lien suspect dans un SMS !

Solution : Fermez immédiatement la page web ouverte. **Ne remplissez AUCUN formulaire et ne donnez AUCUN numéro de carte bancaire ni mot de passe.** Tant que vous n'avez rien tapé, votre compte n'est pas en danger ! Supprimez le SMS suspect aussitôt.

Le Petit Dictionnaire Décodeur du

Smartphone (30 définitions limpides)

Terme technique	Ce que cela veut dire en bon français
Smartphone	Téléphone intelligent doté d'un écran tactile, capable d'aller sur Internet, de prendre des photos et d'installer des outils.
Android	Le système informatique qui fait fonctionner les téléphones Samsung, Xiaomi, Motorola, Doro, Google Pixel, etc.
iOS / iPhone	Le système et les téléphones conçus exclusivement par la société américaine Apple (avec la pomme au dos).
Application (Appli)	Un petit logiciel spécialisé que l'on installe sur son téléphone (ex : WhatsApp, Météo France, Doctolib).

Terme technique	Ce que cela veut dire en bon français
Écran tactile	Surface en verre sensible au contact doux de la peau de vos doigts pour commander l'appareil.
Wi-Fi	Connexion Internet sans fil qui relie gratuitement votre téléphone à votre box Internet à la maison.
4G / 5G (Données mobiles)	Internet sans fil capté à l'extérieur grâce aux antennes de votre opérateur de téléphonie.
Bluetooth	Liaison radio à courte portée (quelques mètres) pour relier votre téléphone à votre voiture ou à vos appareils auditifs.
Carte SIM	La puce électronique miniature fournie par votre opérateur pour vous attribuer votre numéro de téléphone.

Terme technique	Ce que cela veut dire en bon français
Code PIN	Code secret à 4 chiffres qui protège votre carte SIM lors du redémarrage de l'appareil.
Code PUK	Code de secours à 8 chiffres permettant de débloquer votre carte SIM après trois mauvais codes PIN.
Mode Avion	Réglage qui coupe toutes les émissions d'ondes (Wi-Fi, 4G, Bluetooth) de l'appareil.

Guide d'achat Senior : Choisir entre Android et iPhone sans se faire piéger

Si vous devez changer de téléphone ou conseiller un ami, voici le comparatif objectif pour ne pas vous laisser embobiner par un commercial :

COMPARATIF D'ACHAT

Quel modèle choisir selon vos besoins réels ?

Critère	Smartphone Android (Samsung / Doro)	Apple iPhone
Budget / Prix	Très accessible : d'excellents modèles neufs entre 150 € et 300 € (gamme Samsung Galaxy A).	Haut de gamme et cher : comptez entre 500 € (iPhone SE) et plus de 900 € pour les modèles récents.
Simplicité pour débuter	Très bonne grâce au « Mode Facile » des Samsung qui affiche des icônes géantes.	Excellente et très intuitive si vos enfants ou petits-enfants ont déjà un iPhone (ils pourront vous aider facilement).
Durée de vie	Très bonne (environ 4 à 5 ans	Remarquable (souvent 6 à 7 ans

Critère	Smartphone Android (Samsung / Doro)	Apple iPhone
	de mises à jour de sécurité).	de mises à jour sans ralentissement).
Téléphones pour grands seniors	La marque **Doro** propose de vrais téléphones seniors avec bouton d'assistance SOS physique au dos et socle de charge de table très pratique.	Pas de modèle senior spécifique, mais les réglages d'accessibilité sont très complets.

5 Fiches SOS Supplémentaires : Petites

Paniques et Solutions Immédiates

SECOURS DU QUOTIDIEN

Résoudre les petits tracas sans appeler à l'aide

SOS 6 : L'écran bascule et tourne tout seul de travers dès que je bouge !

Explication : La fonction de rotation automatique s'est enclenchée.

Solution : Faites descendre le volet des réglages rapides du haut vers le bas. Repérez l'icône **Rotation auto** et touchez-la pour la verrouiller en mode **Portrait** (vertical). L'écran restera bien droit et stable en toutes circonstances !

SOS 7 : Le clavier fait un bruit de clic agaçant ou vibre à chaque lettre !

Solution : Allez dans **Paramètres** > **Sons et

vibrations** > **Contrôle du son/vibration du système**. Décochez la ligne *« Clavier de saisie »* : vous retrouverez une frappe totalement silencieuse et reposante.

SOS 8 : Le téléphone est tombé dans l'eau (évier, cuvette ou pluie battante) !

Solution urgente : Sortez-le immédiatement de l'eau. Éteignez-le tout de suite sans chercher à vérifier s'il fonctionne. Séchez soigneusement l'extérieur avec une serviette éponge. **Ne le mettez JAMAIS au micro-ondes ni sur un radiateur brûlant !** Laissez-le reposer 24h bien à plat dans un endroit sec et aéré avant de tenter de le rallumer.

SOS 9 : La luminosité de l'écran baisse toute seule et devient trop sombre !

Explication : La luminosité adaptative automatique est activée.

Solution : Dans **Paramètres** > **Affichage**, décochez *« Luminosité adaptative »* et réglez le curseur à votre convenance (environ 70 %) pour avoir toujours un écran bien lumineux.

SOS 10 : Vous n'arrivez plus à entendre votre correspondant en appel !

Solution : Pendant que la personne vous parle, appuyez plusieurs fois sur le **bouton Volume du haut** sur la tranche du téléphone pour remonter le son de l'écouteur d'oreille au maximum.

La Checklist Hebdomadaire d'Entretien en 5 Minutes

Pour que votre téléphone reste toujours alerte, rapide et sans bogue, faites ce petit rituel chaque dimanche soir :

1. **Le redémarrage salutaire :** Éteignez et rallumez votre téléphone une fois par semaine. Cela nettoie la mémoire vive et élimine les petits bugs invisibles accumulés.
2. **La fermeture des fenêtres :** Touchez le bouton des applications récentes et appuyez sur *« Tout fermer »*.
3. **Le coup de chiffonnette :** Un passage doux de chiffon microfibre sur l'écran et les lentilles photos arrière.

4. **La vérification de la charge :** Branchez-le tranquillement pour démarrer la semaine à 100 %.

PROTECTION DU DROIT D'AUTEUR & MENTIONS LÉGALES

⭐ **IMPORTANT À RETENIR**

Titre de l'ouvrage : *Le Smartphone en Douceur : Le Grand Guide Pas à Pas pour Maîtriser Android & iPhone pour les Seniors*

Distributeur officiel exclusif : Petit Pimousse

Dépôt légal & Édition : 2026 • Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

⚠️ **ATTENTION & SÉCURITÉ**

AVERTISSEMENT STRICT CONTRE LA COPIE, LE PILLAGE ET LA REPRODUCTION :

Le présent ouvrage, l'intégralité de ses textes, sa méthodologie pédagogique, ses fiches d'alerte anti-arnaque, ses ateliers pratiques et ses fiches réflexes sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle ainsi que par les conventions internationales relatives aux droits d'auteur.

Toute reproduction, duplication, photocopie, numérisation, diffusion sur Internet, revente ou transmission sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique ou autre), sans l'autorisation écrite préalable et expresse du distributeur (Petit Pimousse), est strictement interdite.

Le non-respect de ces dispositions constitue un délit de contrefaçon passible des sanctions civiles et pénales prévues par la loi. Cet exemplaire est strictement réservé à l'usage individuel, privé et intime de son légitime détenteur.

© 2026 • Édition & Distribution : Petit Pimousse • Tous droits réservés.

PROTECTION DU DROIT D'AUTEUR & MENTIONS LÉGALES

Titre de l'ouvrage : Le Smartphone en Douceur : Le Grand Guide Pas à Pas pour Maîtriser Android & iPhone pour les Seniors

Distributeur officiel exclusif : Petit Pimousse

Dépôt légal & Édition : 2026 • Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

AVERTISSEMENT STRICT CONTRE LA COPIE, LE PILLAGE ET LA REPRODUCTION :

Le présent ouvrage, l'intégralité de ses textes, sa méthodologie pédagogique, ses fiches d'alerte anti-arnaque, ses ateliers pratiques et ses fiches de dépannage sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle ainsi que par les conventions internationales relatives aux droits d'auteur.

Toute reproduction, duplication, photocopie, numérisation, diffusion sur Internet, revente ou transmission sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique ou autre), sans l'autorisation écrite préalable et expresse du distributeur (Petit Pimousse), est strictement interdite.

Le non-respect de ces dispositions constitue un délit de contrefaçon passible des sanctions civiles et pénales prévues par la loi. Cet exemplaire est strictement réservé à l'usage individuel, privé et intime de son légitime détenteur.

© 2026 • Édition & Distribution : Petit Pimousse • Tous droits réservés