Si un jour

Le dossier qui dit tout à mes proches

PAPIERS · ARGENT · NUMÉRIQUE · CRYPTOS · VOLONTÉS



Ce que j'ai, ce que je veux, où tout se trouve.
Pour que ceux que j'aime n'aient pas à chercher.

Édition 2026 · France · Version PDF remplissable

Ce dossier appartient à

Prénom _____ Nom _____

Date de naissance _____ Ville _____

Commencé le _____

Si vous lisez ces lignes

C'est peut-être qu'il m'est arrivé quelque chose. J'ai rempli ce dossier pour vous éviter de chercher, de douter et de courir partout dans un moment déjà assez difficile. Tout ce que je savais, tout ce que je voulais, et l'endroit où se trouve chaque chose est ici.

Commencez par la partie **« Le jour où… »** (le guide pas à pas pour vous), puis servez-vous des autres parties comme d'un annuaire. Prenez votre temps : presque rien ne se joue dans l'heure.

Où trouver les originaux

Ce dossier dit **où** sont les choses. Les vrais documents (actes, contrats, titres) sont rangés ici :

Original de ce dossier _____

Copie confiée à _____

Clés du domicile / double _____

Documents importants (classeur, coffre…) _____

Les personnes qui savent que ce dossier existe

Nom	Lien	Téléphone	A-t-il une copie ?

Mode d'emploi

Pas besoin de tout remplir d'un coup. Deux ou trois parties par semaine, et dans un mois c'est fait.

1. Remplissez au crayon, ou sur ordinateur.
La version PDF se remplit directement à l'écran et s'enregistre. La version papier se remplit au crayon : vous pourrez gommer quand ça change.

2. Indiquez où trouver les choses, pas les secrets.
Jamais de mot de passe, de code de carte ou de phrase de récupération crypto en clair ici. On note l'endroit où ils sont gardés en sécurité (voir les parties 07 et 08).

3. Commencez par les « 10 gestes pour vos proches ».
Ce sont les actions qui protègent le plus vos proches pour le moins d'effort. Comptez une heure en tout.

4. Dites à 1 ou 2 personnes que ce dossier existe.
Un dossier parfait que personne ne trouve ne sert à rien. Notez qui sait, page précédente.

5. Mettez-le à jour une fois par an.
Choisissez une date facile à retenir (1er janvier, votre anniversaire). La partie 12 vous guide en 15 minutes.

6. Ce dossier ne remplace pas un notaire.
Il organise et informe. Il n'a pas de valeur juridique : un testament, une donation ou un mandat de protection se font selon les règles légales (on vous dit lesquelles).

> **Règle d'or**
>
> Ne notez jamais dans ce dossier : vos mots de passe, les codes de vos cartes bancaires, la phrase de récupération (12 ou 24 mots) d'un portefeuille crypto. Si ce dossier est perdu ou lu par la mauvaise personne, il ne doit rien ouvrir à lui seul. Il doit seulement dire à vos proches **où chercher** et **qui appeler**.

> **Astuce**
>
> Le mieux : un gestionnaire de mots de passe avec « accès d'urgence » (partie 07), et une seule enveloppe scellée (code du téléphone, mot de passe principal) chez votre notaire ou dans un coffre. Ce dossier dit où est l'enveloppe.

Sommaire

01 Moi 6

02 Mes contacts clés 10

03 Si je ne peux plus décider 13

04 Mon argent 16

05 Mes biens 20

06 Ma vie courante 24

07 Ma vie numérique 27

08 Mes cryptos 32

09 Mes volontés 36

10 Mes mots pour vous 40

11 Le jour où… 45

12 Ma mise à jour annuelle 50

Bon à savoir

Les petits QR codes renvoient vers les pages officielles (service-public.fr, CNIL, pages d'aide Apple, Google…). Ils sont là en bonus, pour avoir la version la plus à jour : tout l'essentiel est écrit dans le dossier.

Les 10 gestes pour vos proches

Une heure en tout. C'est ce qui évitera le plus de galères à vos proches.

- [ ] **Apple :** ajouter un « contact légataire » (Réglages › votre nom › Connexion et sécurité › Contact légataire). Sans lui, vos photos iCloud sont presque impossibles à récupérer.
- [ ] **Google :** activer le « gestionnaire de compte inactif » (myaccount.google.com/inactive) et choisir qui reçoit vos photos, mails, Drive.
- [ ] **Facebook :** choisir un contact légataire (cherchez « Mémorialisation » dans les paramètres), ou demander la suppression du compte, le jour où.
- [ ] **Mots de passe :** utiliser un gestionnaire avec **accès d'urgence** (Bitwarden Premium, Proton Pass payant…) et désigner une personne de confiance.
- [ ] **Double authentification :** imprimer vos **codes de secours** (Google, banque en ligne, messagerie) et les ranger avec vos papiers importants.
- [ ] **Téléphone :** mettre le code de votre téléphone et de votre ordinateur sous **enveloppe scellée** (notaire, coffre, personne de confiance).
- [ ] **Santé :** désigner votre **personne de confiance** par écrit, et dire à vos proches si vous avez des directives anticipées.
- [ ] **Assurance-vie :** relire la **clause bénéficiaire** de chaque contrat (mariage, divorce, naissance… elle est souvent dépassée).
- [ ] **Testament :** s'il existe, vérifier qu'il est chez un notaire et inscrit au fichier des dernières volontés (FCDDV).
- [ ] **Ce dossier :** dire à deux personnes qu'il existe, et où il est rangé.

> **Astuce**
>
> Cochez au fur et à mesure. Si vous ne deviez faire qu'une seule chose aujourd'hui : la n° 10.

01

Moi

L'essentiel sur moi, pour toutes les démarches

Toutes les administrations vont demander les mêmes informations. Les avoir au même endroit fait gagner des heures, et évite de fouiller dans vos tiroirs.

DANS CETTE PARTIE

— Mon identité et mes numéros utiles
— Ma situation familiale
— Mes enfants
— Où sont mes papiers d'identité

Mon identité

Nom de naissance _____ Nom d'usage _____

Prénoms _____ Nationalité _____

Né(e) le _____ à (ville, pays) _____

Adresse principale _____

Téléphone _____ E-mail principal _____

Mes numéros utiles

> **Bon à savoir**
>
> Ces numéros servent aux démarches. Notez-les si vous êtes à l'aise, ou indiquez seulement où les trouver (ex. : « sur ma carte Vitale », « en haut de mon avis d'impôt »).

N° de sécurité sociale (ou : où le trouver) _____

N° fiscal (ou : où le trouver) _____

Caisse de retraite _____ N° allocataire CAF _____

Mutuelle _____ N° adhérent _____

Ma situation familiale

Je suis : ☐ célibataire ☐ marié(e) ☐ pacsé(e) ☐ en couple (concubinage) ☐ divorcé(e) ☐ veuf / veuve

Conjoint / partenaire _____ Depuis le _____

Contrat de mariage ? _____ Chez quel notaire _____

PACS enregistré à _____ Date _____

> **Attention**
>
> Un partenaire de PACS ou un concubin **n'hérite pas** sans testament. Si c'est votre situation, voyez la partie 09.

Mes enfants

Prénom et nom	Date de naissance	Autre parent	Adresse / téléphone

Ma famille (utile au notaire)

Le notaire doit identifier tous les héritiers. Notez aussi les enfants d'autres unions, les enfants décédés (et leurs propres enfants), et si vos parents sont encore en vie.

Lien	Prénom et nom	En vie ?	Coordonnées
Mon père			
Ma mère			
Frère / sœur			
Frère / sœur			
Frère / sœur			
Enfant d'une autre union			
Petit-enfant			
Autre			

Où sont mes papiers d'identité

Document	Où il est rangé	Expire le
Carte d'identité		
Passeport		
Permis de conduire		
Livret de famille		
Carte Vitale		
Acte de naissance / de mariage		
Titre de séjour ou autre		

Notes

02

Mes contacts clés

Qui prévenir, qui appeler

Le jour où il se passe quelque chose, vos proches ne savent pas qui prévenir, ni dans quel ordre. Ici, vous leur donnez la liste.

DANS CETTE PARTIE

— Les personnes à prévenir en premier
— Mes professionnels (notaire, banque, médecin…)
— Ceux qui ont mes clés

À prévenir en premier

Nom	Lien avec moi	Téléphone	Remarque (à prévenir en douceur, en anglais…)

Mes professionnels

Qui	Nom / cabinet	Téléphone	E-mail ou adresse
Notaire			
Banquier / conseiller			
Médecin traitant			
Avocat			
Comptable / expert-comptable			
Assureur / courtier			
Conseiller en patrimoine			
Employeur / RH			
Syndic / bailleur			
Pompes funèbres (si contrat)			

Ceux qui ont mes clés et mes codes d'accès physiques

Quoi (maison, voiture, boîte aux lettres, garage…)	Qui en a un double	Téléphone

Un mot sur les relations délicates

Quelqu'un à ne pas prévenir, ou à prévenir avec tact ? Une personne que vous voulez qu'on n'oublie pas ? Écrivez-le ici, ça évite des maladresses.

Notes

03

Si je ne peux plus décider

Accident, hospitalisation, perte d'autonomie

On pense au décès, mais le plus fréquent, c'est d'être un temps incapable de s'exprimer ou de gérer ses affaires. Sans rien de prévu, vos proches peuvent se retrouver bloqués : comptes inaccessibles, décisions médicales sans repère.

DANS CETTE PARTIE

— Ma personne de confiance
— Mes directives anticipées
— Le don d'organes
— Qui gère mes affaires (mandat, procurations)
— Mes infos santé utiles

Ma personne de confiance (santé)

C'est la personne que les médecins consultent **en priorité** si vous ne pouvez plus vous exprimer. Elle témoigne de votre volonté, elle ne décide pas à votre place. Vous la désignez **par écrit, sur un document daté et signé par vous, et cosigné par elle**.

Nom _____ Téléphone _____

Désignée le _____ Où est le document signé _____

Elle a accepté et elle sait ce que je souhaite : ☐ oui ☐ pas encore

Mes directives anticipées (fin de vie)

Ce sont vos consignes écrites sur les soins que vous voulez ou refusez, si un jour vous ne pouvez plus le dire. Un papier daté et signé, avec vos nom, prénoms, date et lieu de naissance, suffit ; un modèle officiel existe. Elles n'ont pas de date limite et s'imposent en principe au médecin.

J'ai rédigé des directives anticipées : ☐ oui ☐ non ☐ à faire

Date _____ Où sont-elles (Mon espace santé, médecin, maison...) _____

Qui en a une copie _____



Directives anticipées : la fiche officielle



Le modèle à remplir (HAS)



Désigner sa personne de confiance

Don d'organes et don du corps

En France, tout le monde est présumé donneur, sauf refus exprimé (registre national des refus, écrit confié à un proche, ou le dire à un proche, qui le transmettra par écrit à l'équipe médicale). Les médecins interrogent toujours la famille : dites-leur clairement ce que vous voulez.

Ma volonté : ☐ je suis d'accord pour donner ☐ je refuse ☐ je refuse pour certains organes

Précisions _____

Inscrit(e) au registre des refus ? / Don du corps à la science (faculté, carte) ? _____



Don d'organes : comment dire non (ou oui)

Qui gère mes affaires si je ne peux plus

Une procuration bancaire s'arrête dès que la personne est placée sous tutelle, et au décès. Pour être vraiment protégé, il existe le **mandat de protection future** : vous choisissez à l'avance qui gérera vos biens et/ou votre personne. Il se fait sur formulaire (Cerfa 13592, environ 125 € d'enregistrement) ou chez un notaire (pouvoirs plus larges).

Mandat de protection future : ☐ oui, sous seing privé ☐ oui, notarié ☐ non ☐ à faire

Mandataire choisi _____ **Téléphone** _____

Où est le mandat _____

Procuration (banque, impôts, poste…)	Au profit de	Depuis

> **Attention**
>
> Vous êtes marié(e) ? Votre conjoint peut demander au juge l'autorisation de gérer vos biens. Un partenaire de PACS ou un concubin ne peut pas utiliser cette voie : il devra demander une habilitation familiale au juge. Le mandat de protection future reste le plus sûr, car c'est vous qui choisissez.

Mes infos santé utiles

Seulement ce qui aide en cas d'urgence. Vous pouvez aussi écrire « voir Mon espace santé ».

Groupe sanguin _____ **Allergies importantes** _____

Traitements en cours (ou : où trouver l'ordonnance) _____

Médecin traitant _____ **Spécialiste qui me suit** _____

Appareils (lunettes, appareil auditif, pacemaker…) _____

Notes

04

Mon argent

Comptes, épargne, assurances-vie, crédits

Chaque année, des centaines de milliers de comptes et contrats « oubliés » finissent à la Caisse des dépôts, faute d'héritiers qui savent qu'ils existent : **7,87 milliards d'euros** y dormaient fin 2025. Cette partie évite que ça arrive chez vous.

DANS CETTE PARTIE

— Mes comptes bancaires
— Mon épargne et mes placements
— Mes assurances-vie
— Mes crédits et dettes
— Ma retraite et mon épargne salariale

> **Astuce**
>
> Pour les numéros de compte, les **4 derniers chiffres** suffisent à vos proches pour identifier le compte. Inutile d'écrire le numéro complet.

Mes comptes bancaires

Banque	Type (courant, joint, pro…)	4 derniers chiffres	Agence / conseiller	Titulaire(s)	Procuration à

Mon épargne et mes placements

Établissement	Type (livret, PEL, PEA, compte-titres, or…)	Réf. / 4 chiffres	Montant approx.	Remarque

Mes assurances-vie

Assureur	N° de contrat	Bénéficiaires désignés	Clause relue le	Montant approx.

Bon à savoir

L'assurance-vie ne fait pas partie de la succession : elle va directement aux bénéficiaires que vous avez désignés. Encore faut-il qu'ils sachent qu'elle existe, et que la clause soit à jour. Une clause du type « mon conjoint, à défaut mes enfants nés ou à naître, vivants ou représentés, à défaut mes héritiers » évite bien des blocages (pacsé(e) ou en concubinage : écrivez le nom de votre partenaire). Après un mariage, un divorce ou une naissance : relisez-la.

Mes crédits et mes dettes

Organisme	Objet (maison, voiture, conso...)	Fin du crédit	Assurance emprunteur ?	Mensualité

Pourquoi c'est important

Beaucoup de crédits immobiliers sont couverts par une **assurance emprunteur** qui rembourse tout ou partie du prêt au décès. Vos proches doivent le savoir : sinon ils continuent à payer.

De l'argent qu'on me doit / que j'ai prêté

À qui	Montant	Reconnaissance de dette ? Où ?	Date

Coffre-fort bancaire

Banque / agence _____ N° du coffre _____

Où sont les clés / qui a une procuration _____

Ma retraite et mon épargne salariale

Caisse ou organisme	Type (base, complémentaire, PER, PEE, Perco…)	Identifiant / où le trouver

Ciclade : retrouver les comptes oubliés

AGIRA : retrouver une assurance-vie

Notes

05

Mes biens

Logement, véhicules, objets de valeur, entreprise

Vos proches devront s'occuper de votre logement, de vos véhicules et de ce qui a de la valeur. Dites-leur ce que vous possédez, où sont les titres, et ce qui demande une attention particulière.

DANS CETTE PARTIE

— Mon logement
— Mes autres biens immobiliers
— Mes véhicules
— Mes objets de valeur
— Mon activité professionnelle

Mon logement principal

Je suis : ☐ propriétaire ☐ locataire ☐ hébergé(e) ☐ en Ehpad / résidence

Adresse _____

Propriétaire / bailleur _____ Téléphone _____

Où est le titre de propriété ou le bail _____

Assurance habitation _____ N° de contrat _____

Particularités (alarme, chaudière, compteurs, animaux, plantes...) _____

> **Bon à savoir**
>
> Si vous êtes locataire, le bail peut être transféré à votre conjoint, partenaire de PACS, ou à un proche qui vivait avec vous depuis au moins un an. Sinon, il est résilié. Vos proches doivent garder l'assurance habitation tant que le logement n'est pas vidé.

Le mode d'emploi de la maison

Quoi	Où / comment
Compteur électrique, disjoncteur	
Arrivée d'eau / vanne	
Chaudière, entretien (qui, quand)	
Alarme (où est le code)	
Poubelles, jours de collecte	
Boîte aux lettres, colis	
Voisin de confiance	

Mes autres biens immobiliers

Adresse / type	Part détenue (100 %, 50 %, SCI...)	Loué ? À qui ?	Où sont les papiers

Mes véhicules

Véhicule (marque, modèle)	Immatriculation	Où est la carte grise	Assureur	Crédit / LOA ?

> **Astuce**
>
> Dans les 3 mois après le décès, les héritiers peuvent vendre ou donner le véhicule sans refaire la carte grise. Après 3 mois, elle doit d'abord être mise à leur nom.

Mes objets de valeur

Objet (bijoux, montres, œuvres, collection, matériel…)	Où il se trouve	Valeur approx. / facture ?	Pour qui (souhait)

Les « pour qui » sont des souhaits : pour qu'ils aient une valeur juridique, ils doivent figurer dans un testament (partie 09).

Armes, si vous en détenez

Type, où elles sont rangées, où sont les autorisations _____

Mon activité professionnelle

Vous êtes chef d'entreprise, indépendant, associé, vous avez une boutique en ligne ? C'est souvent là que tout se bloque : comptes pro, clients, salariés, accès aux outils. Donnez les clés de compréhension.

Société / activité _____ Forme et n° SIREN _____

Associé(s) _____ Téléphone _____

Expert-comptable _____ Téléphone _____

Banque professionnelle _____

Ce qui doit continuer (clients, commandes, salariés…)

Qui peut reprendre la main / deuxième administrateur des outils

Notes

06

Ma vie courante

Contrats, abonnements, assurances, impôts

Électricité, box, téléphone, streaming, salle de sport… Les prélèvements continuent tant que personne ne les arrête. Une liste claire permet de tout résilier ou transférer en une après-midi.

DANS CETTE PARTIE

— Mes contrats et abonnements
— Mes assurances
— Mes impôts et aides

Mes contrats et abonnements

Service	Fournisseur	Identifiant / e-mail du compte	Payé par (compte, carte)	À faire
Électricité				
Gaz				
Eau				
Box internet				
Téléphone mobile				
Streaming (Netflix, Spotify…)				
Presse / magazines				
Salle de sport / clubs				
Livraisons, box, abonnements en ligne				
Stockage cloud				
Autre				
Autre				

> **Astuce**
>
> Un conseil pour vos proches : garder la **ligne téléphonique active** quelques mois. Beaucoup de comptes envoient leurs codes par SMS.

Mes assurances

Type	Assureur	N° de contrat	Où est le contrat
Habitation			
Auto / moto			
Mutuelle santé			
Prévoyance / décès			
Obsèques			
Assurance emprunteur			
Garantie accidents de la vie			
Animaux			
Autre			

Mes impôts et mes aides

Espace impots.gouv.fr : identifiant fiscal (ou où le trouver) _____

Centre des impôts _____ Taxe foncière ? _____

Aides perçues (CAF, APA, pension...) _____

Où sont mes 3 derniers avis d'imposition _____

> **Bon à savoir**
>
> Le décès doit être signalé aux impôts dans les 60 jours (espace particulier, rubrique « Gérer mon prélèvement à la source »).

Notes

07

Ma vie numérique

Comptes, téléphone, photos, mots de passe

Nous avons en moyenne plus d'une centaine de mots de passe personnels. Sans préparation, un téléphone verrouillé peut rendre impossible l'accès aux photos, aux messages et aux comptes. Bonne nouvelle : quelques réglages suffisent.

DANS CETTE PARTIE

— La règle de sécurité
— Mon gestionnaire de mots de passe
— Téléphone, ordinateur, double authentification
— Les réglages Apple, Google, Facebook
— Mes comptes et ce que j'en veux
— Mes photos et souvenirs
— Sites, boutiques, chaînes
— Mes directives numériques

> **Règle d'or**
>
> Ce dossier dit **où** se trouvent les accès, jamais les accès eux-mêmes. Un mot de passe écrit ici serait lisible par n'importe qui tombant sur le dossier, et il serait faux dans six mois.

Mon gestionnaire de mots de passe

Un gestionnaire de mots de passe garde tous vos codes derrière un seul mot de passe principal. Certains ont un **accès d'urgence** : une personne de confiance peut demander l'accès ; si vous ne refusez pas dans le délai que vous avez choisi (par exemple 7 jours), l'accès s'ouvre automatiquement. C'est la meilleure solution qui existe aujourd'hui.

Outil	Accès d'urgence en place ?	Personne(s) désignée(s)	Délai d'attente
Bitwarden (Premium ou Familles)			
Proton Pass (offre payante)			
1Password (kit d'urgence)			
Trousseau Apple (groupe partagé)			
Autre			

> **Bon à savoir**
>
> 1Password et Dashlane n'ont pas de « contact d'urgence » avec délai : avec 1Password, imprimez le **kit d'urgence** et rangez-le sous enveloppe scellée. Le contact légataire Apple ne récupère **pas** le trousseau iCloud.

Bitwarden : accès d'urgence

Proton : accès d'urgence

Téléphone, ordinateur et double authentification

Ni Apple ni Google ne peuvent déverrouiller un téléphone sans son code. Et la double authentification (le code reçu par SMS ou dans une appli) bloque vos proches même s'ils ont le mot de passe. D'où ces précautions :

Appareil / accès	Où est le code (enveloppe, notaire, gestionnaire…)	Qui sait
Téléphone principal		
Ordinateur		
Tablette		
Codes de secours (double authentification)		
Clé de sécurité / appli d'authentification		

Google : imprimer ses codes de secours

Les réglages à faire sur mes comptes

Service	Le réglage	Fait ?	Personne désignée
Apple / iCloud			
Google (Gmail, Photos, Drive, YouTube)			
Facebook			
Gestionnaire de mots de passe			

Apple : Réglages › votre nom › Connexion et sécurité › Contact légataire. Le contact reçoit une clé d'accès ; il récupérera photos, messages, notes et fichiers (pas les achats, pas les mots de passe), pendant 3 ans.
Google : myaccount.google.com/inactive. Vous choisissez le délai (3 à 18 mois d'inactivité) et jusqu'à 10 personnes.
Facebook : Paramètres et confidentialité › Paramètres › Espace Comptes › Informations personnelles › Propriété et contrôle du compte › Mémorialisation (ou tapez « Mémorialisation » dans la recherche).

Apple : contact légataire

Google : compte inactif

Facebook : mémorialisation

CNIL : vos droits

Mes comptes en ligne et ce que j'en veux

Pour chaque compte : **S** = supprimer · **M** = transformer en compte de souvenir (commémoration) · **T** = transmettre / récupérer le contenu · **A** = archiver puis supprimer.

Service	Identifiant / e-mail utilisé	S / M / T / A	Consigne particulière
Boîte mail principale			
Boîte mail secondaire			
Facebook			
Instagram			
WhatsApp			
LinkedIn			
TikTok			
X (Twitter)			
Snapchat			
YouTube			
Amazon			
PayPal			
Leboncoin / Vinted			
Banque en ligne / néobanque			
Jeux (Steam, PlayStation...)			
Autre			
Autre			
Autre			

Bon à savoir

Pour vos proches : Instagram, X, LinkedIn, TikTok ne donnent **jamais** accès au compte d'un défunt. Instagram et LinkedIn proposent un compte de souvenir ou la suppression ; X, TikTok et Snapchat, la désactivation ou la suppression (avec un acte de décès). Les messages privés ne sont pas transmis. Si un contenu compte pour vous, sauvegardez-le de votre vivant.

Mes photos et mes souvenirs numériques

Où sont mes photos (iCloud, Google Photos, disque dur, ordinateur...) _____

Sauvegarde : où, et à quelle fréquence _____

Vidéos, messages vocaux, textes que je veux transmettre _____

À qui _____

Sites, boutiques, chaînes, noms de domaine

Une boutique en ligne, un site, une chaîne qui rapporte, un nom de domaine ? Sans paiement, ils expirent ou s'arrêtent. Le plus sûr : ajouter dès maintenant un deuxième administrateur.

Quoi (site, boutique, chaîne, domaine...)	Plateforme / hébergeur	Échéance / renouvellement	2e administrateur	Consigne

Mes directives numériques

La loi française vous permet de dire ce que deviennent vos données après votre décès : directives générales (confiées à un tiers de confiance, par exemple votre notaire) ou particulières (auprès de chaque service). Sans directive, vos héritiers peuvent clôturer vos comptes et récupérer les souvenirs de famille, mais pas lire vos messages privés.

Ce que je souhaite globalement : ☐ tout supprimer ☐ garder des souvenirs

☐ au cas par cas (tableau ci-dessus)

Personne que je charge de mes comptes en ligne _____

Directives déposées chez (notaire, tiers de confiance) _____

Mes consignes en quelques mots

_____

_____

_____

_____

08

Mes cryptos

Bitcoin, Ethereum, plateformes et portefeuilles

Environ 1 Français sur 10 détient des cryptos. Sans les bonnes informations, elles sont tout simplement **perdues pour toujours** : ni la banque, ni le notaire, ni la plateforme ne peuvent les récupérer si la clé a disparu. Cette partie vous aide à tout transmettre… sans jamais écrire la clé.

DANS CETTE PARTIE

— La règle d'or
— Mes comptes sur les plateformes
— Mes portefeuilles personnels
— Ma lettre d'instructions
— Les pièges à éviter pour mes proches

> **Règle d'or**
>
> La **phrase de récupération** (12 ou 24 mots) est la clé de votre portefeuille : qui la connaît peut tout vider, depuis n'importe où, en quelques minutes. Elle ne doit **jamais** apparaître dans ce dossier, ni en photo, ni dans un mail, ni dans le cloud. Ici, on écrit seulement **où** elle est et **comment** vos proches y accèdent.

Deux situations très différentes

1. Mes cryptos sont sur une plateforme (Coinbase, Binance, Kraken, Coinhouse, Revolut…). C'est comme un compte en banque : vos héritiers pourront réclamer les fonds avec l'acte de décès et les papiers du notaire. Il faut juste qu'ils sachent que le compte existe.

2. Mes cryptos sont dans un portefeuille personnel (clé Ledger, Trezor, MetaMask, Exodus…). Personne d'autre que vous ne peut les débloquer. Sans la phrase de récupération, c'est perdu. C'est là que la préparation change tout.

Mes comptes sur les plateformes

Plateforme	E-mail du compte	Ce qu'il y a (approx.)	Double authentification : où ?	Déclaré 3916-bis ?

Une plateforme étrangère (Binance, Kraken…) doit être déclarée chaque année aux impôts (formulaire 3916-bis). Depuis juillet 2026, seules les plateformes agréées (MiCA) peuvent opérer en France : la liste est sur le site de l'AMF.

Mes portefeuilles personnels

Portefeuille (Ledger, Trezor, appli...)	Où est l'appareil	Où est la phrase de récupération (LIEU uniquement)	Passphrase / code PIN : où ?	Qui sait

> **Astuce**
>
> Des solutions sûres pour la phrase : la graver sur une plaque métal rangée dans un coffre ; la confier sous **enveloppe scellée** à votre notaire ; ou la **séparer** (par exemple, la phrase dans un coffre, le code PIN ou la « passphrase » chez une autre personne). Les utilisateurs avancés peuvent utiliser un découpage en plusieurs parts (Shamir) ou un portefeuille multi-signatures.

Ma lettre d'instructions

À remplir pour vos proches. Elle explique la marche à suivre, sans contenir aucun secret.

Personne à qui je fais confiance pour m'aider (s'y connaît en cryptos) _____

Son téléphone _____ Son e-mail _____

Ce qu'il faut faire en premier _____

Étapes, dans l'ordre

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Les pièges à éviter (à lire par mes proches)

- **Ne tapez jamais** la phrase de récupération sur un site, dans une appli ou dans un formulaire « de récupération » : c'est la première arnaque.
- **Aucun support officiel** ne vous contactera pour vous aider : Ledger, Binance & co ne demandent jamais la phrase. Méfiez-vous des messages privés.
- **N'essayez pas de deviner** un code PIN : après quelques essais ratés, certains appareils s'effacent.
- Faites-vous accompagner (la personne indiquée ci-dessus, le notaire) et prévenez le notaire : les cryptos font partie de la succession, à leur **valeur au jour du décès** (gardez une capture du cours).

AMF : vérifier une plateforme

Coinbase : compte d'un défunt

Binance : demande d'héritage

Notes

09

Mes volontés

Obsèques, testament, enfants, animaux

Vos proches vont devoir décider vite, souvent en moins de deux semaines. Ce que vous écrivez ici leur évite de se demander « qu'aurait-il voulu ? » et, parfois, de se disputer.

DANS CETTE PARTIE

— Mes obsèques
— Mon testament et mes donations
— Mes enfants mineurs
— Mes animaux
— Mes souhaits pour mes objets

Mes obsèques

Pourquoi c'est important

En France, la loi oblige à respecter les volontés du défunt sur ses funérailles. Écrites, datées et signées, elles ont du poids.

Je souhaite : ☐ une inhumation ☐ une crémation ☐ don du corps à la science

☐ je laisse choisir mes proches

Cérémonie : ☐ religieuse ☐ civile / laïque ☐ dans l'intimité ☐ pas de cérémonie

Lieu souhaité (cimetière, caveau familial, dispersion des cendres...) _____

Concession existante : où, à quel nom _____

Musique, textes, lectures _____

Ce que je ne veux surtout pas _____

Fleurs ou dons à une association ? _____

Contrat obsèques _____ **Chez qui / n°** _____

Budget que je souhaite (ou : « le moins cher possible ») _____

Les cendres ne peuvent pas être gardées à la maison ni partagées : columbarium, tombe, jardin du souvenir ou dispersion en pleine nature (avec déclaration).

Mon testament et mes donations

J'ai rédigé un testament : ☐ oui, à la main (olographe) ☐ oui, chez le notaire (authentique) ☐ non

☐ à faire

Date _____ **Où il est (notaire, maison...)** _____

Notaire _____ **Inscrit au fichier FCDDV ?** _____

Donations déjà faites (à qui, quand, chez quel notaire) _____

Donation au dernier vivant (entre époux) ? _____

Bon à savoir

Un testament fait à la main doit être **entièrement écrit à la main, daté et signé**. Pas d'ordinateur, pas de testament à deux. Le déposer chez un notaire (environ 30 €) évite qu'il soit perdu, et le notaire l'inscrit au fichier des dernières volontés.

Attention

En couple sans être marié(e) ? Un partenaire de PACS n'hérite **pas** sans testament (s'il en a un, il est exonéré de droits). Un concubin n'hérite pas non plus, et serait taxé à 60 %. Parlez-en à un notaire.

Mes enfants mineurs

Si les deux parents disparaissent, c'est un conseil de famille qui désigne un tuteur. Le dernier parent vivant peut le choisir à l'avance, par testament ou par déclaration chez le notaire. Demandez d'abord son accord à la personne choisie.

Tuteur souhaité _____ Téléphone _____

A-t-il accepté ? Où est l'écrit qui le désigne _____

Ce qui compte pour mes enfants (habitudes, école, santé, personnes importantes)

Mes animaux

Un animal ne peut pas hériter. On peut léguer une somme à une personne ou une association à condition qu'elle s'en occupe.

Animal (nom, espèce)	Qui le recueille	Vétérinaire	Habitudes, santé, nourriture

Mes souhaits pour certains objets ou souvenirs

Objet / souvenir	Pour qui	Pourquoi (facultatif)

Ces souhaits guident vos proches. Pour qu'ils s'imposent, ils doivent figurer dans un testament.

Volontés funéraires

Les 3 formes de testament

Désigner un tuteur

Animaux et succession

Notes

10

Mes mots pour vous

Ce que je voudrais que vous sachiez

Ce n'est pas obligatoire, mais c'est souvent ce que les proches gardent toute leur vie. Quelques lignes suffisent : un merci, un souvenir, une recette, un conseil, une histoire de famille.

DANS CETTE PARTIE

— Lettres à mes proches
— Ce que je veux transmettre

Pour _____

Pour _____

Pour _____

Ce que je veux transmettre

Une recette, une histoire de famille, un endroit qui compte, ce que vous avez appris de la vie…

11

Le jour où…

Le guide pas à pas pour mes proches

Si vous lisez ceci, prenez une respiration. Vous n'avez pas à tout faire seul(e), ni tout de suite. Voici les étapes dans l'ordre, avec les délais réels. Cochez au fur et à mesure.

DANS CETTE PARTIE

— Les premières 24 heures
— La première semaine
— Le premier mois
— Avant 6 mois
— Dans l'année
— Le numérique et les cryptos
— Où chercher ce qu'on ne trouve pas

> **Bon à savoir**
> Il n'existe pas de service qui prévient toutes les administrations en une fois : il faut contacter chaque organisme. Demandez plusieurs copies de l'acte de décès : on vous en réclamera partout.

Les premières 24 heures

- [ ] Faire constater le décès par un médecin (à domicile : médecin traitant ou SOS Médecins). Il remet le **certificat de décès**.
- [ ] Déclarer le décès à la **mairie du lieu du décès dans les 24 heures** (les pompes funèbres peuvent le faire pour vous). Demander plusieurs copies de l'acte de décès.
- [ ] Regarder la partie 09 de ce dossier : **volontés pour les obsèques**, contrat obsèques éventuel.
- [ ] Contacter les pompes funèbres (celles du contrat obsèques s'il existe). Demander **au moins 2 ou 3 devis** détaillés.
- [ ] Prévenir les proches (partie 02) et, s'il travaillait, son employeur.
- [ ] Sécuriser le logement (clés, animaux, frigo). Ne pas vider les meubles.

La première semaine

- [ ] Les obsèques ont lieu **au plus tôt 24 heures et au plus tard 14 jours** après le décès (sauf dérogation). Les pompes funèbres vous guident.
- [ ] Prévenir la **banque** par lettre recommandée. Les comptes à son seul nom sont bloqués ; le compte joint continue de fonctionner. Les frais d'obsèques peuvent être payés sur ses comptes, jusqu'à **5 965 €** (montant 2026).
- [ ] Contacter un **notaire** : obligatoire s'il y a un bien immobilier, un testament, une donation entre époux, ou plus de 5 965 €.
- [ ] Chercher un éventuel testament : le notaire interroge le **fichier des dernières volontés (FCDDV)**.


Toutes les démarches (service-public)


Demander un acte de décès


Lettre type pour la banque


Quand le notaire est obligatoire

Le premier mois

- [ ] Sécurité sociale (CPAM ou MSA) : prévenir, demander les remboursements restants et le **capital décès** s'il y a droit (à demander vite : les bénéficiaires prioritaires ont 1 mois).
- [ ] Caisses de retraite (base et complémentaire) : prévenir par courrier. Le conjoint peut demander la **pension de réversion** en ligne (info-retraite.fr).
- [ ] CAF, France Travail, mutuelle, prévoyance, assurances : prévenir (certaines versent un capital ou une allocation obsèques).
- [ ] Assurances-vie : contacter les assureurs listés partie 04. En cas de doute, faire une recherche gratuite **AGIRA**.
- [ ] Logement : propriétaire ou bailleur (transfert ou fin du bail), assurance habitation à garder.

- [ ] Contrats et abonnements (partie 06) : résilier ou transférer. Garder la ligne mobile active quelques mois (codes par SMS).
- [ ] Impôts : signaler le décès dans les **60 jours** sur impots.gouv.fr.
- [ ] Employé à domicile : remettre ses documents de fin de contrat dans les 30 jours.

Capital décès (ameli)

Pension de réversion

Recherche AGIRA

Lettre type au bailleur

Avant 6 mois

- [ ] Choisir d'**accepter ou refuser** la succession : 4 mois de réflexion à partir du décès. Accepter « à concurrence de l'actif net » protège des dettes.
- [ ] Déposer la **déclaration de succession** dans les **6 mois** (le notaire s'en charge en général). Pas obligatoire si l'actif brut est inférieur à 50 000 € et que les héritiers sont les enfants, les parents, le conjoint ou le partenaire de PACS (sans donation antérieure) ; 3 000 € pour les autres héritiers.
- [ ] Véhicule : le vendre ou le donner dans les 3 mois sans refaire la carte grise, sinon le mettre au nom d'un héritier.

> **Bon à savoir**
>
> Droits de succession : le conjoint marié ou pacsé est exonéré. Chaque enfant a un abattement de 100 000 €. L'assurance-vie a ses propres règles, plus favorables. Le notaire fait le calcul.

Dans l'année

- [ ] Déclarer ses derniers revenus au printemps suivant (le notaire ou le centre des impôts vous indique comment).
- [ ] Faire une recherche sur **Ciclade** pour retrouver d'éventuels comptes oubliés.
- [ ] Trier, transmettre et clôturer les comptes en ligne (ci-dessous).

Déclaration de succession

Droits de succession

Véhicule d'un défunt

Ciclade

Le numérique, compte par compte

Service	Ce que vous pouvez faire	Ce qu'il faut
Apple	Si un **contact légataire** a été désigné (partie 07), il demande l'accès : photos, messages, notes, fichiers pendant 3 ans. Sinon, en France, on peut seulement demander la suppression du compte ou le déverrouillage des appareils.	Clé d'accès du contact légataire + acte de décès
Google	Si le **gestionnaire de compte inactif** est réglé, les personnes désignées reçoivent un lien automatiquement. Sinon : formulaire « personne décédée » (fermeture, fonds éventuels, parfois des données).	Acte de décès, pièce d'identité
Facebook	Transformer le compte en compte de souvenir (« En souvenir de ») ou le supprimer. Le contact légataire peut gérer la page, pas lire les messages.	Acte de décès, preuve du lien de parenté
Instagram	Compte de souvenir (n'importe qui peut le demander) ou suppression (famille proche). Jamais d'accès au compte.	Acte de décès
LinkedIn	Compte de souvenir ou fermeture. Aucun accès, aucun export des messages.	Acte de décès, document du notaire
X, TikTok, Snapchat	Désactivation ou suppression sur demande. Aucun accès, aucun export des messages.	Acte de décès, pièce d'identité
Microsoft (Outlook, OneDrive)	Aucun accès sans décision de justice. La messagerie est gelée après 1 an d'inactivité, le compte fermé après 2 ans : récupérez vite ce qui compte si vous avez les accès.	—
PayPal	Clôture et versement du solde, en écrivant au service européen de PayPal.	Acte de décès, testament ou attestation du notaire, pièce d'identité
Abonnements	Résilier avec les accès, ou faire opposition au prélèvement / à la carte auprès de la banque.	Liste partie 06
Cryptos	Plateformes : demande de succession avec les papiers du notaire. Portefeuilles personnels : suivre la lettre d'instructions (partie 08), jamais seul(e).	Partie 08



Apple : demander l'accès



Instagram : compte d'un défunt



Microsoft : compte d'un défunt



PayPal : compte d'un défunt

Où chercher ce qu'on ne trouve pas

Je cherche...	Où	Coût / délai
Un testament	Fichier central des dernières volontés (FCDDV) : par le notaire, ou en ligne / par courrier avec l'acte de décès (original ou copie certifiée).	18 €
Une assurance-vie ou un contrat obsèques	AGIRA, formulaire en ligne. L'AGIRA interroge tous les assureurs.	Gratuit. Obsèques : 3 jours ouvrés. Assurance-vie : environ 1 mois et demi
Tous ses comptes bancaires	FICOBA, le fichier national des comptes bancaires. En pratique, le notaire s'en charge.	Gratuit
De l'argent oublié	ciclade.caissedesdepots.fr : comptes inactifs, assurances-vie non réclamées, épargne salariale.	Gratuit
Des cryptos	Partie 08 de ce dossier, relevés bancaires (virements vers une plateforme), e-mails des plateformes, appareils type clé USB « Ledger » ou « Trezor ».	—

Rechercher un testament (FCDDV)

AGIRA

Ciclade

Notes

12

Ma mise à jour annuelle

15 minutes par an, et tout reste juste

Un dossier à jour vaut de l'or ; un dossier de 5 ans peut induire en erreur. Choisissez une date fixe (le 1er janvier, votre anniversaire…) et suivez la liste.

DANS CETTE PARTIE

— La check-list annuelle
— Le journal des mises à jour
— L'inventaire des originaux

Ma date de mise à jour chaque année _____

La check-list annuelle

- ☐ Nouveaux comptes, contrats, abonnements ou crédits ? Ajoutés aux parties 04 et 06.
- ☐ Changement de situation (mariage, PACS, séparation, naissance, décès d'un proche) ? Clauses bénéficiaires et testament relus.
- ☐ Personne de confiance, mandataire, tuteur désigné : toujours d'accord, coordonnées à jour ?
- ☐ Gestionnaire de mots de passe : accès d'urgence toujours actif ? Enveloppe scellée à jour (codes du téléphone) ?
- ☐ Apple, Google, Facebook : contacts désignés toujours les bons ?
- ☐ Cryptos : portefeuilles et plateformes à jour ? Lettre d'instructions encore valable ?
- ☐ Photos et souvenirs : sauvegarde faite cette année ?
- ☐ Les personnes qui savent où est ce dossier : toujours les bonnes ?

Le journal des mises à jour

Date	Ce qui a changé	Paraphe

L'inventaire des originaux

Document	Où est l'original	
Titre de propriété		
Contrat de mariage / convention de PACS		
Testament		
Contrats d'assurance-vie		
Contrat obsèques		
Mandat de protection future		
Directives anticipées		
Désignation de la personne de confiance		
Livret de famille		
Derniers avis d'imposition		
Cartes grises		
Enveloppe scellée (codes)		

Notes

Petit lexique

Acte de notoriété — Document établi par le notaire qui prouve qui sont les héritiers.

Abattement — Montant sur lequel on ne paie pas de droits (ex. : 100 000 € par enfant).

AGIRA — Organisme qui retrouve gratuitement les assurances-vie et contrats obsèques d'un défunt.

Ciclade — Site de la Caisse des dépôts pour retrouver l'argent des comptes et contrats oubliés.

Contact légataire — Personne désignée chez Apple ou Facebook pour accéder à votre compte (ou le gérer) après votre décès.

Directives anticipées — Vos consignes écrites sur les soins de fin de vie.

Double authentification — Code supplémentaire (SMS, appli) demandé en plus du mot de passe.

FCDDV — Fichier central des dispositions de dernières volontés : il dit si un testament a été déposé chez un notaire.

FICOBA — Fichier national qui liste tous les comptes bancaires d'une personne.

Mandat de protection future — Document par lequel vous choisissez qui gérera vos affaires si vous ne pouvez plus le faire.

Personne de confiance — Personne consultée en priorité par les médecins si vous ne pouvez plus vous exprimer.

Phrase de récupération — Les 12 ou 24 mots qui permettent d'ouvrir un portefeuille crypto. À ne jamais écrire ici.

Usufruit — Droit d'utiliser un bien ou d'en percevoir les revenus, sans en être propriétaire.

> **À propos de ce dossier**
>
> Informations à jour en octobre 2026, vérifiées sur les sites officiels (service-public.fr, impots.gouv.fr, CNIL, justice.fr, ameli.fr, Caisse des dépôts, pages d'aide des services cités). Les règles et montants évoluent : vérifiez-les au moment d'agir, les QR codes renvoient vers les pages officielles. Ce dossier est un outil d'organisation : il n'a pas de valeur juridique et ne remplace pas le conseil d'un notaire.

© 2026 Si un jour — Tous droits réservés. Usage personnel et familial. Édité par GEMAF SAS.



Le plus beau cadeau qu'on puisse laisser,
c'est de ne pas laisser de casse-tête.