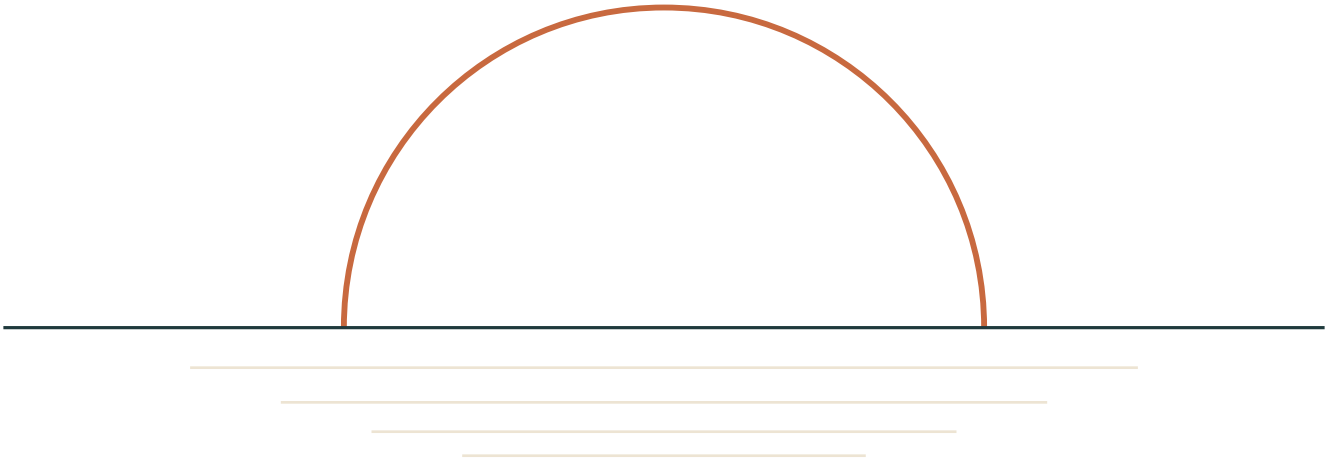
Si un jour

Duo — un dossier pour moi, un pour vous

LE GUIDE POUR REMPLIR À DEUX



4 rendez-vous pour tout finir en un mois,
et l'aide pour les réglages du téléphone.

Version à imprimer — économie d'encre

Moins jolie que la version écran, mais elle consomme beaucoup moins d'encre.
Édition 2026 · La version en couleurs est le PDF à remplir à l'écran.

Un dossier pour moi, un pour vous

Le plus simple pour convaincre quelqu'un de remplir son dossier, c'est de remplir le sien en même temps. Le pack Duo est fait pour ça : un parent et son enfant, un couple, deux frères et sœurs, deux amis.

Ce que contient votre pack

- ☐ **2 dossiers « Si un jour »** (version PDF à remplir à l'écran + version à imprimer) : un pour chacun.
- ☐ **Le kit « Parlons-en »** : les mots pour commencer, le plan en 3 conversations, les 20 questions, les cartes à découper.
- ☐ **Ce livret** : le programme en 4 rendez-vous pour tout finir en un mois, et l'aide pour les réglages du téléphone.

> Astuce
>
> Pour remplir le PDF à l'écran : ouvrez-le avec Adobe Acrobat Reader (gratuit), Aperçu sur Mac ou l'appli Fichiers sur iPhone/iPad, puis « Enregistrer ». Renommez chaque copie (ex. « Si-un-jour_Maman.pdf ») avant de commencer.

Le programme : 4 rendez-vous en 1 mois

Rendez-vous 1 — Les 10 gestes

1 heure

Chacun fait les « 10 gestes pour vos proches » sur son téléphone. Le plus à l'aise aide l'autre (voir page suivante).

Rendez-vous 2 — Moi, mes contacts, ma santé

45 minutes

Parties 01, 02 et 03. On reprend les questions de la conversation 1 du kit « Parlons-en », et celles sur la santé de la conversation 3.

Rendez-vous 3 — Argent, biens, vie courante

1 heure

Parties 04, 05, 06. Pas besoin de montants exacts : l'important est « où » et « chez qui ».

Rendez-vous 4 — Numérique, cryptos, volontés

1 heure

Parties 07, 08, 09. On termine par les mots pour nos proches (partie 10) si on en a envie.

Rendez-vous 1 le _____ Rendez-vous 2 le _____

Rendez-vous 3 le _____ Rendez-vous 4 le _____

Aider l'autre avec son téléphone

Les réglages qui comptent le plus prennent 5 minutes chacun. Faites-les côte à côte.

iPhone — le contact légataire

- [ ] Ouvrir **Réglages**, toucher son nom en haut.
- [ ] **Connexion et sécurité** › **Contact légataire** › Ajouter un contact légataire.
- [ ] Choisir la personne. Envoyer la clé d'accès par Messages, ou l'imprimer et la ranger avec le dossier.
- [ ] Il faut iOS 15.2 minimum et la double authentification activée.

Android / Google — le compte inactif

- [ ] Aller sur **myaccount.google.com/inactive** (depuis le téléphone ou un ordinateur).
- [ ] Choisir le délai d'inactivité (3, 6, 12 ou 18 mois).
- [ ] Ajouter jusqu'à 10 personnes et choisir ce qu'elles reçoivent (photos, mails, Drive…).
- [ ] Vérifier le numéro de téléphone de secours.

Facebook — le contact légataire

- [ ] Menu › **Paramètres et confidentialité** › Paramètres › **Espace Comptes**.
- [ ] Informations personnelles › Propriété et contrôle du compte › **Mémorialisation** (ou tapez « Mémorialisation » dans la recherche).
- [ ] Choisir un contact, ou demander la suppression du compte, le jour où.

Les codes de secours

- [ ] Sur chaque compte important (Google, banque, messagerie) : rubrique Sécurité › Double authentification › **Codes de secours**.
- [ ] Les imprimer et les ranger dans l'enveloppe scellée ou avec les papiers importants. Jamais en photo dans le téléphone.

> **Bon à savoir**
>
> Les menus changent régulièrement. Si vous ne trouvez pas, tapez le nom du réglage dans la barre de recherche des Réglages, ou utilisez les QR codes du dossier (partie 07).

Notre rendez-vous annuel

Une fois par an, on se retrouve pour mettre à jour nos deux dossiers. 15 minutes chacun, un bon repas après.

Notre date chaque année _____ Lieu _____

Année	Dossier de	Mis à jour ?	Ce qui a changé

Bon à savoir

Le dossier est à usage personnel et familial. Le pack Duo donne droit à deux exemplaires remplis. Pour toute la famille, il existe aussi des packs plus grands.