Contrôlez vos trois clés

Parcours guidé · 15 minutes

Commencez par ce qui concentre le plus de conséquences : votre e-mail principal, votre téléphone et votre banque. Cochez seulement ce que vous avez réellement vérifié dans le service officiel.

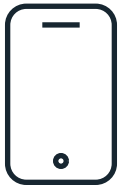
1



E-mail principal

Vérifier récupération, second facteur et sessions.

2



Téléphone

Vérifier verrouillage, localisation et sauvegarde.

3



Banque

Retrouver le canal officiel et l'opposition.

AVANT DE COCHER

- ☐ Ouvrez le service par votre application, un favori ou une adresse saisie vous-même.
- ☐ Ne modifiez rien depuis le lien d'un message, même si l'alerte paraît crédible.
- ☐ Ne notez sur cette fiche aucun mot de passe, code ou identifiant bancaire.

STOP IMMÉDIAT

Si un appelant demande un code, une validation ou un virement « pour annuler une fraude », raccrochez. Reprenez contact par votre canal habituel.

Mon fournisseur d'e-mail principal

Mon système de téléphone

Date de mon contrôle

Liens officiels vérifiés le 23 juillet 2026.

Clé 1 · L'e-mail principal

Choisissez votre fournisseur

Cochez une seule carte, celle du compte qui reçoit la majorité de vos réinitialisations. Les comptes professionnels ou scolaires peuvent dépendre de votre administrateur.

Google / Gmail

Ouvrez vous-même myaccount.google.com, puis Sécurité.

- ☐ Le mot de passe est unique et n'est pas réutilisé ailleurs.
- ☐ Le téléphone et l'e-mail de récupération sont actuels.
- ☐ La validation en deux étapes est active ou sa mise en place est planifiée.
- ☐ Les appareils et événements de sécurité affichés sont reconnus.

LIENS OFFICIELS

myaccount.google.com/security-checkup
support.google.com/accounts/answer/46526?hl=fr

Apple / iCloud

Réglages > votre nom > Connexion et sécurité, ou account.apple.com.

- ☐ Le mot de passe du compte Apple est unique.
- ☐ L'identification à deux facteurs est active.
- ☐ Les appareils et numéros de confiance sont encore sous votre contrôle.
- ☐ Un second numéro de confiance existe si votre situation le permet.

LIENS OFFICIELS

account.apple.com
support.apple.com/fr-fr/122621

Microsoft / Outlook

Ouvrez account.microsoft.com/security sans passer par un message reçu.

- ☐ Le mot de passe est unique et l'activité récente est reconnue.
- ☐ Les informations de sécurité et méthodes de récupération sont actuelles.
- ☐ La vérification en deux étapes est active ou planifiée.
- ☐ Une méthode de secours distincte du téléphone principal est prévue.

LIENS OFFICIELS

account.microsoft.com/security
support.microsoft.com · Vérification en deux étapes

Autre fournisseur

Retrouvez l'aide depuis le site officiel saisi vous-même ou votre favori habituel.

- ☐ Le mot de passe est unique.
- ☐ Le second facteur est activé si le fournisseur le propose.
- ☐ Les coordonnées de récupération sont actuelles.
- ☐ Les sessions, appareils et règles de transfert inconnus sont absents.

Utilisez uniquement le centre d'aide officiel de votre fournisseur.

Clé 2 · Le téléphone

iPhone / iPad ou Android

Ne testez ni l'effacement à distance ni la mise en opposition de la ligne. Vérifiez seulement que les fonctions existent, sont actives et utilisent un compte que vous contrôlez.

iPhone / iPad

Les noms de menus ci-dessous correspondent aux versions récentes d'iOS et d'iPadOS.

- [ ] Un code d'accès est défini ; Face ID ou Touch ID ne le remplace pas.
- [ ] Le verrouillage automatique n'est pas réglé sur « Jamais ».
- [ ] Localiser mon appareil, le réseau Localiser et la dernière position sont activés.
- [ ] La sauvegarde iCloud est active et une date récente est visible.
- [ ] Un appareil ou numéro de confiance extérieur à ce téléphone est prévu.
- [ ] Le chemin de l'opérateur pour suspendre la ligne est connu.

LIENS OFFICIELS

support.apple.com · Définir un code sur l'iPhone
support.apple.com/fr-fr/102648
support.apple.com/fr-fr/108366

Android

Les intitulés peuvent varier selon le fabricant et la version d'Android.

- [ ] Un code, schéma ou mot de passe protège l'écran ; « Aucun » et « Balayer » sont évités.
- [ ] Le téléphone apparaît dans Localiser et peut être marqué comme perdu.
- [ ] La sauvegarde est active et ses détails ont été vérifiés.
- [ ] Le compte Google associé possède une méthode de récupération actuelle.
- [ ] Un secours de validation existe hors de ce téléphone.
- [ ] Le chemin de l'opérateur pour suspendre la ligne est connu.

LIENS OFFICIELS

support.google.com/android/answer/9079129?hl=fr
support.google.com/android/answer/3265955?hl=fr-fr
support.google.com/android/answer/2819582?hl=fr

SECOURS HORS DU TÉLÉPHONE

Préparez au moins une méthode que la perte du téléphone n'emporte pas avec elle : autre appareil de confiance, numéro secondaire, code de secours rangé dans un espace protégé ou aide de récupération officielle.

Clé 3 · La banque

Contrôle commun à tous les établissements

Les menus diffèrent selon les banques. Le contrôle porte sur votre capacité à reprendre contact et à agir sans utiliser les coordonnées d'un message reçu.

LE CONTRÔLE GUIDÉ

- ☐ J'ouvre ma banque uniquement par l'application officielle ou un favori connu.
- ☐ Les notifications de paiement ou d'activité sont actives si ma banque les propose.
- ☐ Je sais où se trouve la fonction d'opposition ou de verrouillage, sans la déclencher.
- ☐ J'ai retrouvé le contact officiel sur ma carte, mon contrat, un relevé ou l'application.
- ☐ Je sais qu'une validation forte autorise une action : elle n'annule jamais une fraude.
- ☐ Je ne dicte jamais un code, un mot de passe ou un identifiant à une personne qui m'appelle.

MES REPÈRES OFFICIELS

Nom de l'application ou favori habituel

Numéro d'opposition de ma banque

Contact de mon opérateur pour suspendre la ligne

AUCUN CONSEILLER NE DEMANDE CECI

Dicter un code · valider une opération pour l'annuler · faire un virement vers un « compte sécurisé » · remettre sa carte à un coursier.

SI LA CARTE EST PERDUE OU VOLÉE

Contactez d'abord votre banque. Le serveur interbancaire 0 892 705 705 est indiqué par Service-Public.fr : numéro majoré, 24 h/24 et 7 j/7 ; certaines banques n'y sont pas reliées.

MON BILAN DES TROIS CLÉS

E-mail : prochaine correction

Téléphone : prochaine correction

Banque : prochaine correction

LIENS OFFICIELS

economie.gouv.fr · Opérations bancaires à distance

service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35460/0_1