Mon carnet, je le retrouve toujours

Dix minutes, une seule fois. Cette feuille se range chez toi, pas dans ton sac de tournée.

1. Mes secrets, à deux endroits

Mon mot de passe Carnet : _____

Mes 8 mots (ma clé de secours), dans l'ordre :

1	2	3	4
_____	_____	_____	_____
5	6	7	8
_____	_____	_____	_____

Mot de passe principal de mon gestionnaire de mots de passe : _____

- [ ] Mon mot de passe Carnet et mes 8 mots sont aussi dans mon gestionnaire de mots de passe.

2. J'ouvre mon carnet d'un regard

- [ ] Mon visage ou mon doigt ouvre Carnet sur mon téléphone.
- [ ] Et sur mon ordinateur ou ma tablette.

Système → Réglages du cabinet → Sécurité → « Ajouter une clé biométrique ». À refaire après un changement de mot de passe.

3. J'ai une copie de mon carnet

- [ ] J'ai exporté ma sauvegarde (Système → Sauvegarde → « Exporter la sauvegarde »).

Dernière sauvegarde le : _____ rangée : _____

À refaire chaque fois que je change mon mot de passe ou mes 8 mots.

4. Deux appareils (avec l'abonnement)

- [ ] Mon second appareil est relié : si l'un me lâche, l'autre continue.
- [ ] Ma feuille de récupération est imprimée.

Elle est rangée : _____

Ce qui m'arrive, et ce que je fais

J'ai oublié mon mot de passe	« Mot de passe oublié ? », mes 8 mots, un nouveau mot de passe.
Mon visage ouvre encore, mais plus de mot de passe	Je refais 8 mots neufs (Les portes de mon coffre), puis « Mot de passe oublié ? ».
Je ne retrouve plus mes 8 mots	Carnet ouvert : Les portes de mon coffre → « Je l'ai perdue — en refaire une ».
Téléphone perdu ou cassé	Mon second appareil continue. Ou : « J'ai déjà une sauvegarde » sur le nouveau.
J'ai tout perdu	Ma feuille de récupération, et un appel avec David.

Et si rien ne marche : David, 077 276 96 99, du lundi au samedi, de 8 h à 18 h. Le guide pas à pas : carnet.health/guides/retrouver-son-carnet.html