



CHECKLIST IMPRIMABLE

Verrouillez votre Mac sans y penser

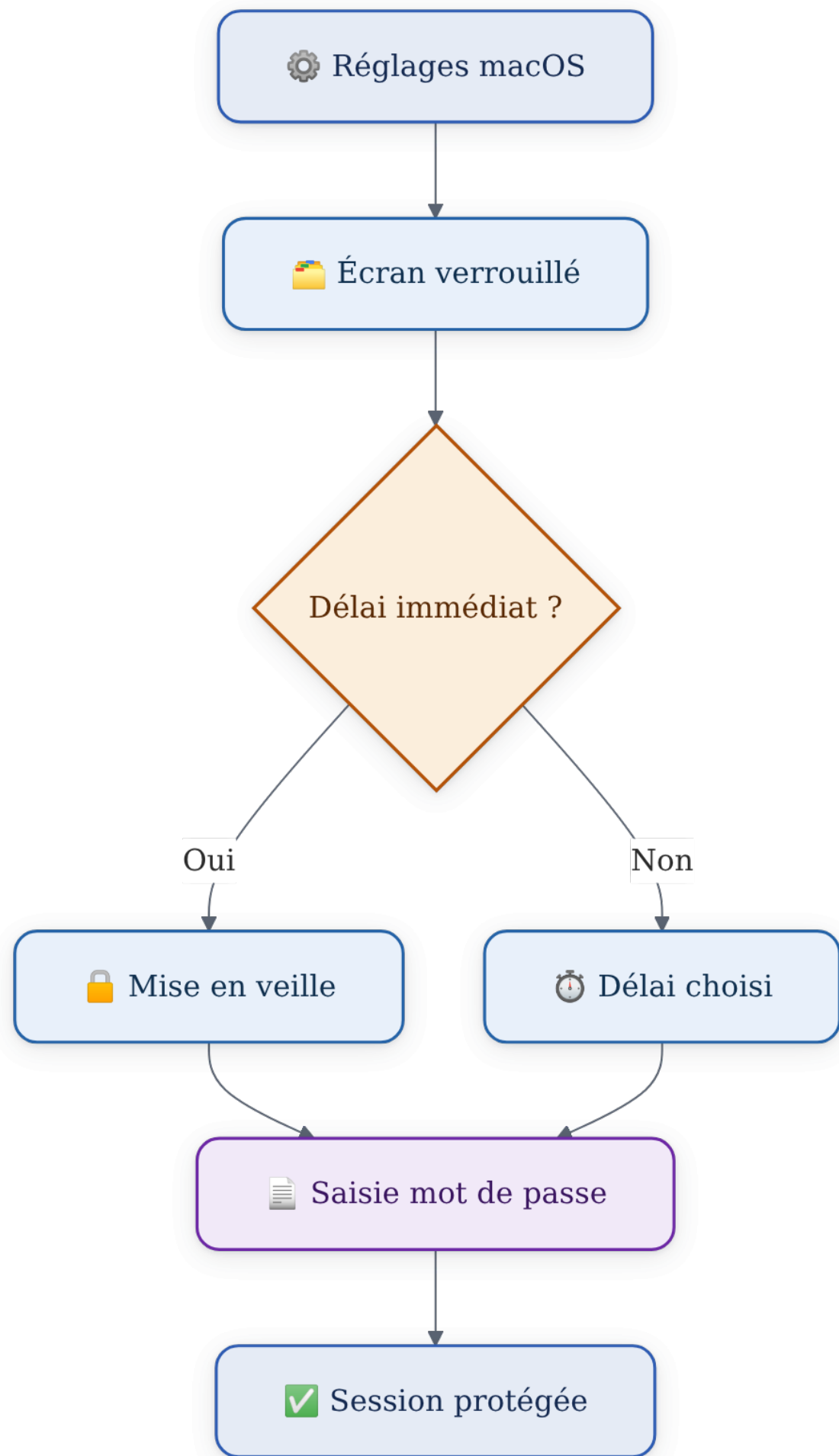
Sécurisez votre session avec une base native fiable, puis ajoutez le verrouillage par proximité seulement si votre usage le justifie. Cochez les réglages, testez-les et gardez un raccourci immédiat à portée de main.

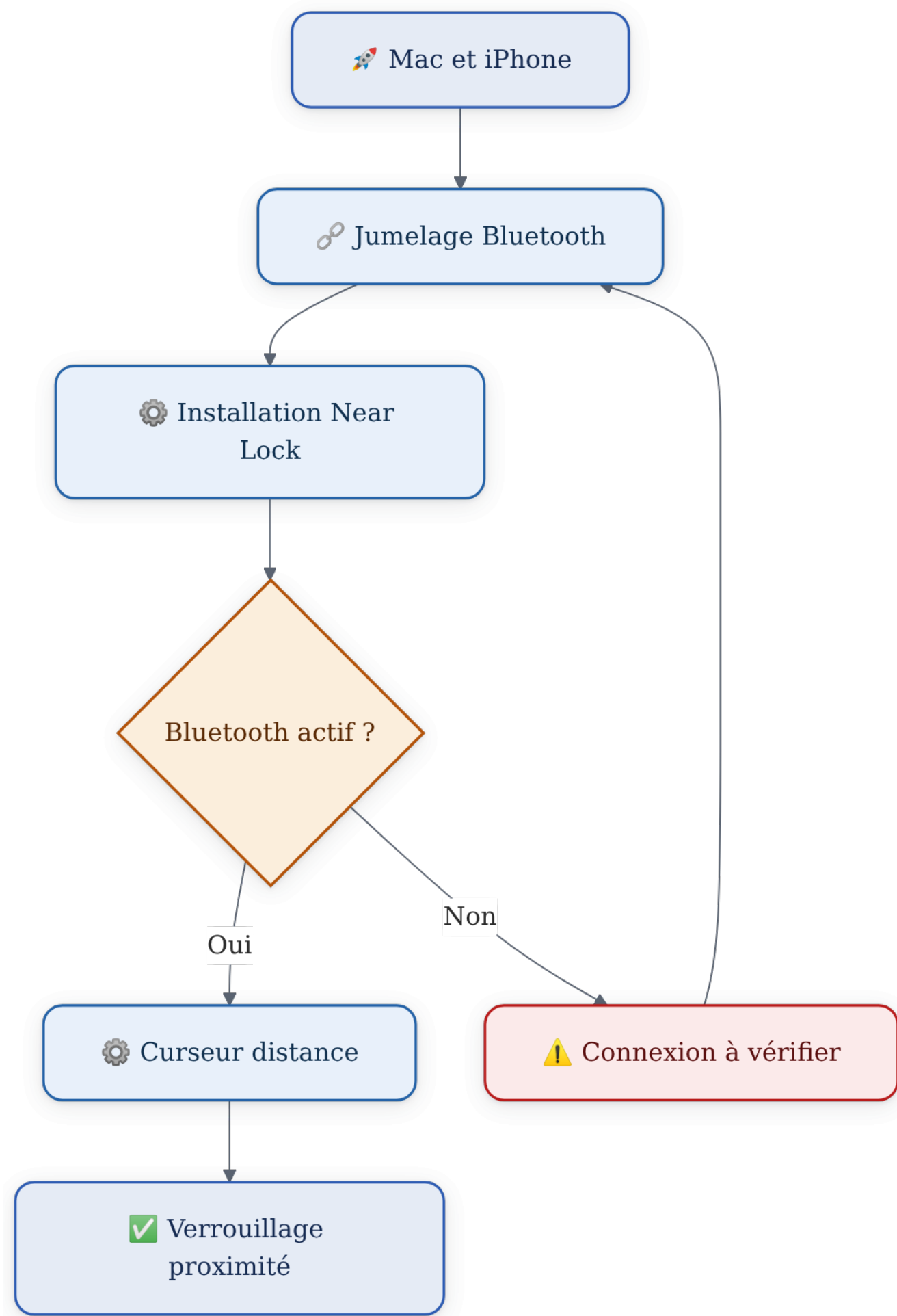
Au sommaire

- 1 Choisir la méthode adaptée
- 2 1. Poser la base : exiger le mot de passe au retour
- 3 2. Ajouter le verrouillage par proximité avec Near Lock
- 4 3. Tester avant de vous y fier
- 5 Les repères à retenir

Choisir la méthode adaptée

Méthode	Fonctionnement	À privilégier si...
Mot de passe après veille ou économiseur d'écran	macOS demande le mot de passe au retour après la veille ou l'arrêt de l'économiseur d'écran.	Vous voulez une protection stable, sans iPhone ni Bluetooth.
Near Lock avec iPhone	Une application tierce utilise la proximité Bluetooth de l'iPhone pour verrouiller le Mac.	Vous souhaitez automatiser le verrouillage en vous éloignant.
Contrôle + Commande + Q	Verrouille immédiatement l'écran.	Vous quittez votre poste et voulez agir sans attendre.





1. Poser la base : exiger le mot de passe au retour

- ☐ **Ouvrez les réglages de l'écran verrouillé.**
Sur les versions récentes : menu Apple > Réglages Système > Écran verrouillé.
- ☐ **Si votre macOS est plus ancien, cherchez le réglage dans Sécurité et confidentialité > Général.**
Utilisez la recherche des Réglages Système si le libellé diffère.
- ☐ **Activez l'exigence d'un mot de passe après la mise en veille ou l'arrêt de l'économiseur d'écran.**
- ☐ **Choisissez « Immédiatement » lorsqu'il est proposé.**
Sinon, sélectionnez le délai le plus court disponible.
- ☐ **Réglez la veille de l'écran ou l'économiseur d'écran selon votre rythme de travail.**
Le verrouillage après inactivité ne peut intervenir que lorsque l'écran s'éteint ou que l'économiseur démarre.

! Écran éteint ne veut pas toujours dire session protégée
La protection est effective lorsque macOS redemande le mot de passe. Si le bureau réapparaît directement au réveil, le Mac n'est pas correctement verrouillé contre un accès local.

2. Ajouter le verrouillage par proximité avec Near Lock

- ☐ **Installez Near Lock sur le Mac et sur l'iPhone.**
Near Lock est une solution tierce, et non une fonction native de macOS.
- ☐ **Activez le Bluetooth sur les deux appareils.**
- ☐ **Jumelez l'iPhone et le Mac en suivant les instructions actuelles de l'application.**
- ☐ **Gardez l'iPhone sur vous lorsque vous vous éloignez du bureau.**
- ☐ **Réglez la distance de déclenchement avec prudence.**
La portée réelle varie selon l'environnement et la liaison Bluetooth.
- ☐ **N'accordez que les autorisations demandées par l'application officielle.**

VERROUILLER SON MAC AUTOMATIQUEMENT

3 MÉTHODES COMPARÉES POUR PROTÉGER VOS DONNÉES

	RÉGLAGE NATIF macOS	NEAR LOCK	CONTRÔLE+COMMANDE+Q
			
DÉCLENCHEUR	Veille ou arrêt de l'écran	Éloignement de l'iPhone en Bluetooth	Action au clavier
AVANTAGE	Stable et intégré au système	Automatisation par proximité	Verrouillage immédiat
LIMITE	Ne mesure pas l'éloignement	Application tierce et détection variable	Nécessite de penser à l'utiliser
POUR QUI ?	Protection quotidienne	iPhone gardé sur soi	Départ ponctuel

 **LE BON CHOIX DÉPEND DE VOS HABITUDES.**
Vous pouvez aussi combiner ces méthodes pour une protection maximale.

 **BON À SAVOIR :** Dans Réglages Système > Écran verrouillé, vous pouvez définir le délai avant verrouillage après veille ou extinction de l'écran.

INFOGRAPHIE Repère visuel pour distinguer protection native, proximité Bluetooth et verrouillage manuel.

3. Tester avant de vous y fier



1 Testez le réglage natif

Déclenchez la veille ou attendez l'extinction de l'écran, puis réveillez le Mac. Vérifiez que le mot de passe est bien demandé avant le retour au bureau.

2 Testez Near Lock dans votre environnement réel

Éloignez-vous progressivement avec l'iPhone et observez le déclenchement. Les murs, les objets et d'autres appareils peuvent modifier le comportement Bluetooth.

3 Ajustez sans sacrifier la sécurité

Réduisez le délai du réglage natif si nécessaire et ajustez la distance Near Lock pour éviter les verrouillages intempestifs.

4 **Gardez une action de secours**

Avant de quitter votre poste, utilisez Contrôle + Commande + Q si vous voulez verrouiller l'écran immédiatement.

Les repères à retenir

Le mot de passe demandé après veille ou économiseur d'écran est la protection de base la plus stable.

Near Lock peut automatiser le verrouillage par proximité, mais son fonctionnement dépend du Bluetooth et de l'application.

macOS ne garantit pas, à lui seul, un verrouillage précis selon votre distance par rapport au Mac.

Le raccourci Contrôle + Commande + Q reste la solution la plus directe lorsque vous pensez à verrouiller avant de partir.

Les intitulés des menus peuvent varier selon la version de macOS. Vérifiez toujours le verrouillage sur votre propre Mac après modification des réglages.