

Présentation Fenêtre Aide

Processeur

Mémoire

Energie

Disque

Réseau

Mer. 13 n

% proces...	Temps du proce...	Threads	Reactivations tr...	% GPU	Temps du GPU	PID
25,5	22,21	13	13	0,0	0,00	0
15,4	2,06	18	1	0,0	0,00	20378
10,0	2:45,11	18	3	0,0	0,00	364
10,0	2,51	18	3	0,0	0,00	348
6,1	4,51	13	0	0,0	0,00	518
5,0	0,44	18	18	0,0	0,00	151
5,9	2,34	13	13	0,0	0,00	834
2,9	1:01,54	18	3	0,0	0,00	834
1,2	3,92	18	18	0,0	0,00	383
1,2	0,98	18	0	0,0	0,00	36
1,2	13,93	18	13	0,0	0,00	30
0,8	10,93	18	0	0,0	0,00	2
0,2	08,83	18	18	0,0	0,00	1
0,2	10,88	18	1	0,0	0,00	
0,2	0,98	13	1	0,0	0,00	
0,2	0,88	18	0	0,0	0,00	
0,2	0,83	18	3	0,0	0,00	
0,2	0,88	13	13	0,0	0,00	
0,2	0,33	13	3	0,0	0,00	

dSavePanelService (...)

GUIDE PRATIQUE À IMPRIMER

Mac ralenti ou application figée : le bon réflexe en 3 minutes

Choisissez rapidement entre la fermeture forcée d'une seule application et le diagnostic avec le Moniteur d'activité. Suivez ces étapes pour agir sans fermer inutilement un processus système.

Au sommaire

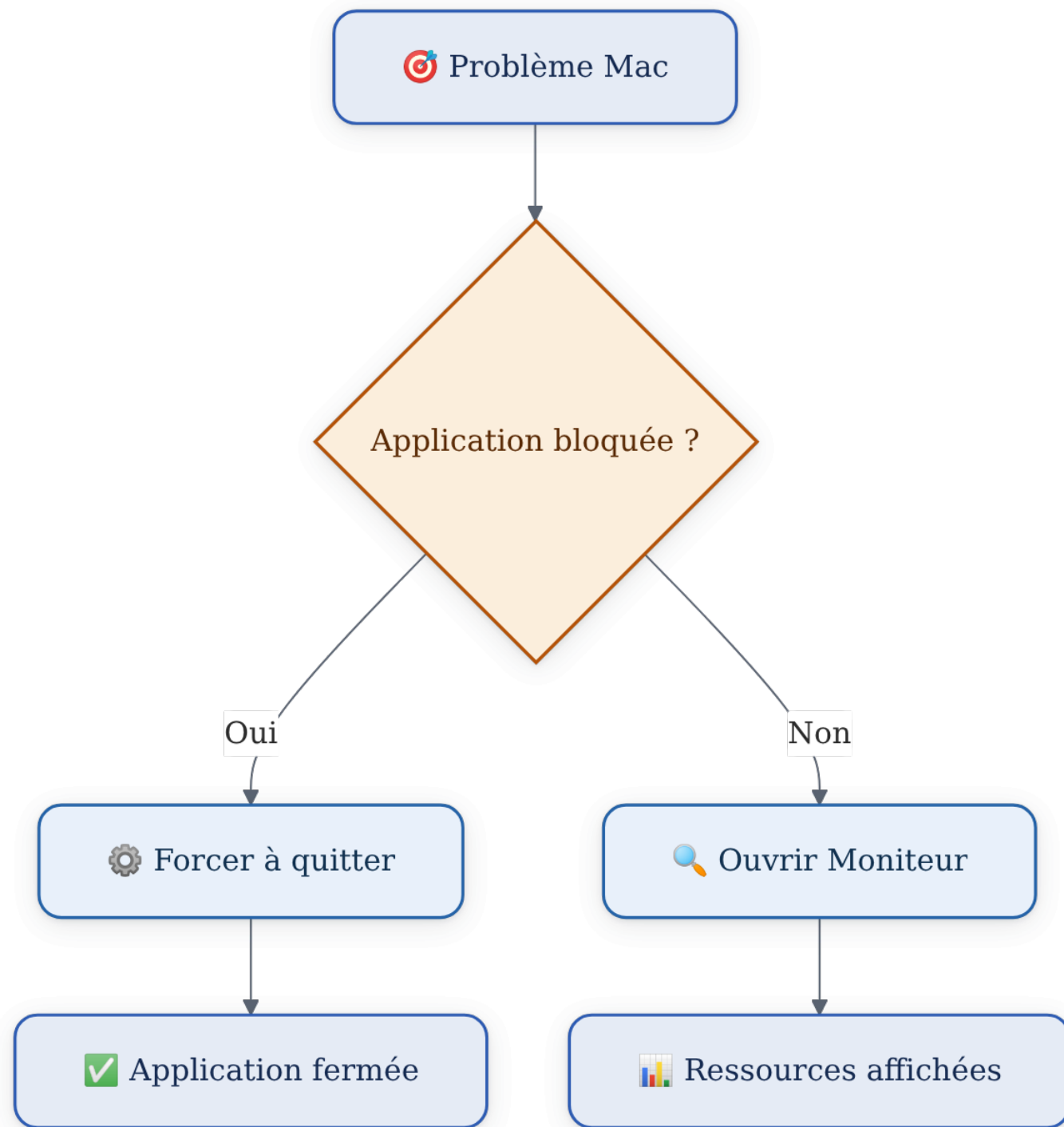
- 1 Choisir le bon outil
- 2 Fermer une application bloquée
- 3 Ouvrir le Moniteur d'activité
- 4 Quel onglet consulter selon le symptôme ?
- 5 Diagnostic sûr avant de fermer un processus

Choisir le bon outil

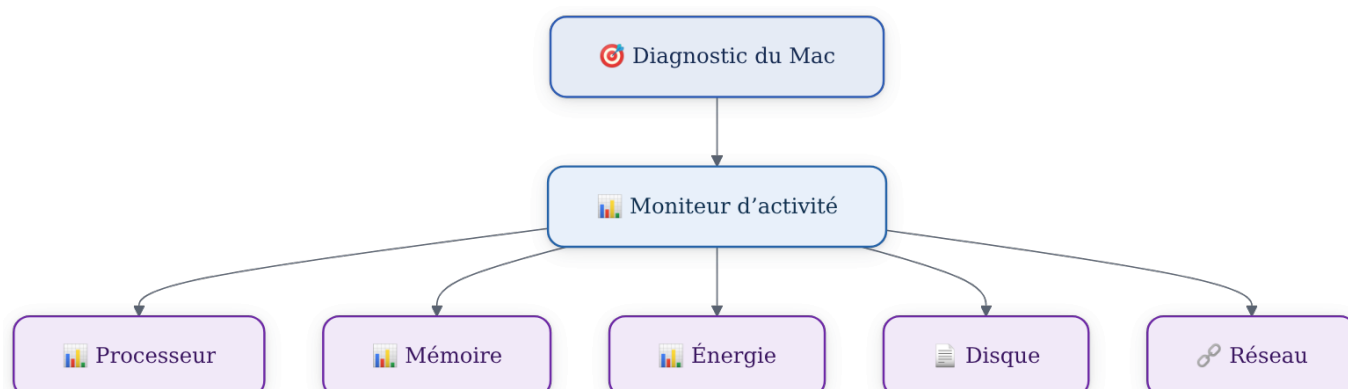
Une seule application ne répond plus : ouvrez la fenêtre « Forcer à quitter » avec Commande + Option + Échap.

Le Moniteur d'activité est l'équivalent du gestionnaire des tâches Mac : il affiche les processus et leur utilisation des ressources.

Le Mac entier ralentit, chauffe ou plusieurs applications posent problème : utilisez le Moniteur d'activité.



INFOGRAPHIE Schéma du gestionnaire des tâches Mac montrant le choix entre fermer une application bloquée et analyser les ressources



QUELLE MÉTHODE CHOISIR SELON LE PROBLÈME RENCONTRÉ

Guide décisionnel rapide pour diagnostiquer et résoudre efficacement les problèmes sur Mac.

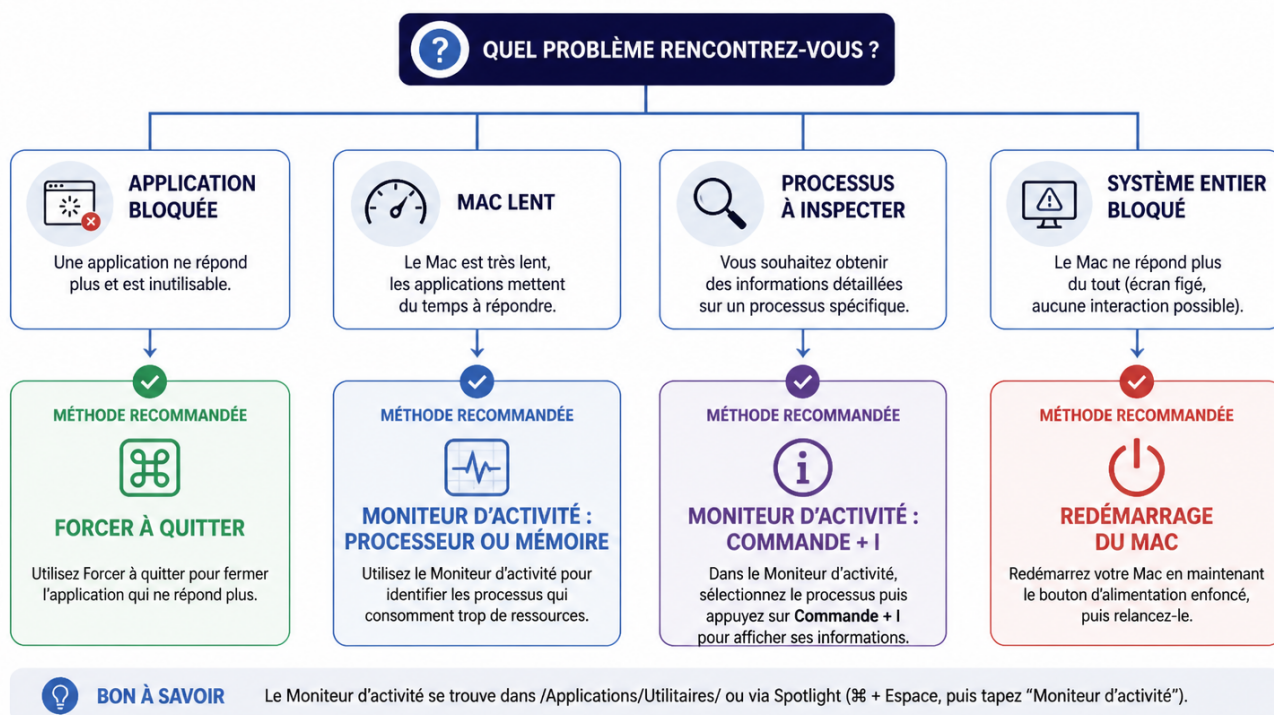
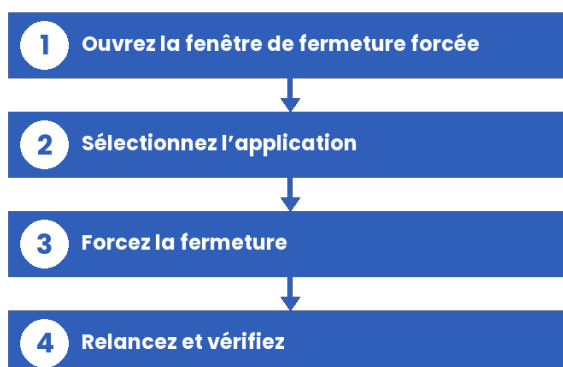


SCHÉMA DE DÉCISION Identifiez la méthode adaptée avant d'intervenir.

Fermer une application bloquée



1 Ouvrez la fenêtre de fermeture forcée

Maintenez **Commande + Option + Échap**.

2 Sélectionnez l'application

Dans la liste, choisissez l'application qui ne répond plus.

3 Forcez la fermeture

Cliquez sur « Forcer à quitter », puis confirmez si macOS le demande.

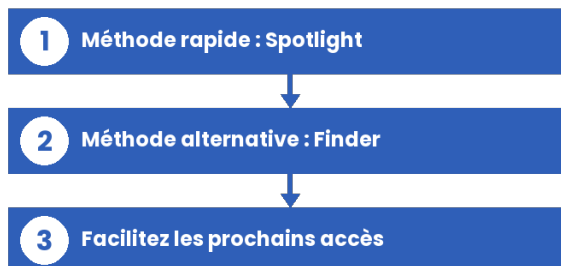
4 Relancez et vérifiez

Rouvrez l'application et vérifiez si une version récente de votre document peut être récupérée.

! Avant de forcer à quitter

La fermeture forcée peut supprimer les modifications non enregistrées. Réservez-la à une application réellement bloquée.

Ouvrir le Moniteur d'activité



1 Méthode rapide : Spotlight

Appuyez sur Commande + barre d'espace, saisissez « Moniteur d'activité », puis validez avec Retour.

2 Méthode alternative : Finder

Ouvrez Applications, puis Utilitaires, et double-cliquez sur Moniteur d'activité.

3 Facilitez les prochains accès

Une fois l'application ouverte, vous pouvez choisir de la conserver dans le Dock.

Quel onglet consulter selon le symptôme ?

Symptôme observé	Onglet à ouvrir	Point de contrôle
Mac lent ou ventilateur actif	Processeur	Triez les processus par utilisation du processeur ; un pic temporaire n'est pas forcément anormal.
Applications lentes ou nombreuses fenêtres ouvertes	Mémoire	Repérez les processus les plus consommateurs sans fermer un élément inconnu.
Autonomie réduite sur MacBook	Énergie	Comparez la consommation des applications réellement utilisées.
Copie lente ou activité inhabituelle	Disque	Vérifiez les données lues et écrites ; une sauvegarde peut expliquer un pic.
Transfert lent ou activité à contrôler	Réseau	Identifiez l'application associée aux données envoyées et reçues.

Diagnostic sûr avant de fermer un processus



Identifier précisément le nom de l'application ou du processus

Ne fermez pas un processus inconnu.



Choisir l'onglet lié au symptôme

Processeur, mémoire, énergie, disque ou réseau.



Trier la colonne de consommation pertinente

Une consommation élevée demande vérification, pas une fermeture automatique.



Inspecter le processus si nécessaire

Utilisez le bouton d'information ou le raccourci Commande + I.



Fermer uniquement après avoir identifié la cause probable

Privilégiez la fermeture de l'application concernée.

Les noms et l'apparence des fenêtres peuvent varier légèrement selon votre version de macOS.