

# Fiche-conseil : Trouver de l'information à propos de votre téléphone

Module : Apprendre à connaître votre téléphone intelligent

---

**Consignes :** Utilisez la fiche-conseil pour répondre aux questions qu'il vous reste au sujet de votre téléphone intelligent. Vous n'avez pas besoin de lire toute la fiche-conseil. Trouvez plutôt le titre qui se rapporte à votre question. Lisez l'information sous ce titre.

## Comment puis-je savoir si j'ai un téléphone Apple ou Android?



iPhone

Android

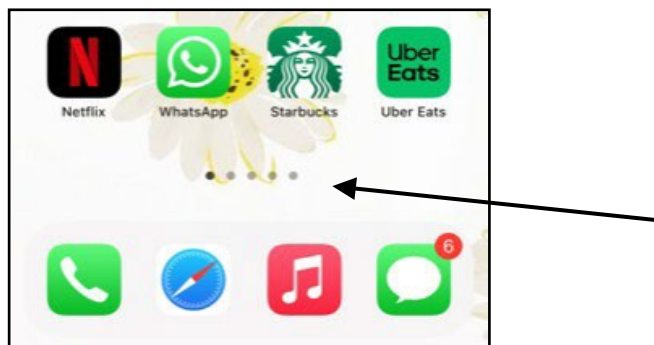
- Si vous avez un iPhone, il y aura l'image d'une pomme à l'arrière.
- S'il n'y a pas l'image d'une pomme, vous avez fort probablement un téléphone Android.

**Je suis sur un iPhone. Je cherche ma Bibliothèque d'applications pour trouver les réglages. J'ai glissé mon doigt vers la gauche, mais je vois juste d'autres applications.**

- Votre écran d'accueil peut contenir plusieurs pages que vous devrez parcourir avant d'arriver à la Bibliothèque d'applications. Vous saurez combien de pages a votre écran d'accueil en regardant les points au bas de l'écran.
- Dans mon exemple, vous pouvez voir que je suis à la page 1 de mon écran d'accueil. J'ai quatre autres pages à parcourir. Après avoir parcouru toutes les pages de mon écran d'accueil, je pourrai passer à ma Bibliothèque d'applications.

## Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

**Je suis sur un téléphone Android et je ne trouve pas les paramètres sur mon écran d'accueil. Que devrais-je faire?**



- Vous pouvez regarder dans le tiroir d'applications de votre téléphone intelligent. Toutes les applications installées s'y trouvent.
- Pour accéder au tiroir d'applications, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de votre écran d'accueil.
- Sur certains appareils Android, vous pouvez accéder au tiroir d'applications en touchant l'icône de grille. L'icône de grille peut ressembler à ceci :

**Je suis sur un iPhone et je vois « version d'iOS ». Qu'est-ce que ça veut dire?**

- La version d'iOS d'un iPhone est la version du système d'exploitation sur laquelle fonctionne votre iPhone. iOS signifie iPhone **O**perating **S**ystem (ou système d'exploitation de l'iPhone). Les mises à jour de l'iOS sont habituellement envoyées automatiquement à votre iPhone pour que vous puissiez les installer.
- Chaque nouvelle version de l'iOS a un numéro plus élevé que la version précédente. Par exemple, l'iOS 15 est une version plus récente et plus à jour que l'iOS 14. Pour en savoir plus sur les différentes versions d'iOS, cliquez ici : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Historique\\_des\\_versions\\_d%27iOS](https://fr.wikipedia.org/wiki/Historique_des_versions_d%27iOS)
- Les mises à jour d'iOS ne seront pas toutes compatibles avec votre iPhone, alors assurez-vous de lire attentivement les renseignements sur la mise à jour.

## Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

**Je suis sur un téléphone Android et je vois « Version d'Android ». Qu'est-ce que ça veut dire?**

- La version d'Android d'un téléphone Android désigne la version du système d'exploitation Android que votre appareil utilise. Les mises à jour du système d'exploitation sont habituellement envoyées automatiquement à votre téléphone Android pour que vous puissiez les installer.
- Chaque nouvelle version du système d'exploitation a un numéro plus élevé que la version précédente. Par exemple, la version 10 d'Android est plus récente et plus à jour que la version 9.
- Sur un téléphone Android, vous remarquerez peut-être que certaines anciennes versions du système d'exploitation sont nommées d'après des desserts. Par exemple, la version 6 d'Android est appelée « Marshmallow ». Pour en savoir plus sur les différentes versions du système d'exploitation Android, cliquez ici : <https://www.cnetfrance.fr/news/android-retour-sur-toutes-les-versions-de-l-os-google-39872199.htm>
- Les mises à jour du système d'exploitation Android ne seront pas toutes compatibles avec votre téléphone intelligent, alors assurez-vous de lire attentivement les renseignements sur la mise à jour.

**Où puis-je en apprendre plus sur les téléphones Android?**

- Cliquez ici : <https://cours-informatique-gratuit.fr/cours-android-debutant/>

**Où puis-je en apprendre plus sur les iPhone?**

- Cliquez ici : <https://cours-informatique-gratuit.fr/cours-iphone-ipad-debutants/>

**Je me sens nerveux juste à l'idée d'essayer cette nouvelle compétence. Que puis-je faire?**

- La nervosité peut être signe que vous avez besoin de pratique pour vous sentir à l'aise.
- N'ayez pas peur de vous tromper. C'est en faisant des erreurs qu'on apprend.

## Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

### Ce processus est frustrant. Comment puis-je gérer la frustration?

*La frustration rendra la résolution de problèmes plus difficile. Pour réduire la frustration et améliorer la résolution de problèmes, suivez les étapes ci-dessous.*

- Étape 1 : Arrêtez ce que vous faites.
- Étape 2 : Nommez ce que vous ressentez sans porter de jugement. Écrivez la phrase « Je me sens \_\_ ».
- Étape 3 : Prenez une pause de 5 minutes. Vous pouvez faire quelque chose pour vous aider à vous sentir calme, comme faire de légers étirements, écouter de la musique ou respirer profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
- Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil aux documents : « Vidéos pour vous aider à vous sentir calme et concentré » ou « Changer les pensées négatives pour réussir dans son apprentissage ». Vous les trouverez ici :  
<https://www.coalition.ca/wp-content/uploads/2023/03/GUIDE-changer-les-pensees-negatives-VIDEO.pdf>



La traduction et l'adaptation en français de ce document ont été effectuées par la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA) et financées en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.