Les Carnets de l'aidant

Deux fiches offertes

À poser près du téléphone d'un parent âgé

Ces deux fiches viennent d'un ensemble de quinze fiches pour les parents âgés. Elles se suffisent à elles-mêmes.

Fiche 1, « La carte près du téléphone » : une seule règle, les codes ne se donnent à personne. Et qui appeler à la place.

Fiche 14, « Mes numéros » : tous les numéros utiles sur une seule feuille.

Comment faire

1. Imprimez les deux fiches.
2. Écrivez à la main votre prénom et votre numéro dans les cases prévues.
3. Lisez-les avec votre parent, puis posez-les à côté de son téléphone.

Si vous les collez sans en parler, il risque de le prendre comme un manque de confiance. Choisies ensemble, c'est autre chose.

Les 13 autres fiches et le livret pour l'aidant :

aurenaventures.fr/arnaques

Faux conseiller, SMS d'amende, écran « virus », démarchage…

© 2026 Nicolas Marving · Les Carnets de l'aidant. Partage libre, sans modification ni revente.
Ces fiches ne remplacent ni un conseil juridique, ni votre banque, ni la police.

La carte près du téléphone

Vos codes ne se donnent pas. À personne.

Si quelqu'un vous les demande au téléphone, vous raccrochez. Ensuite, vous appelez [Prénom] au [numéro].

> **Pourquoi —** Votre conseiller n'a pas besoin de vos codes pour faire son travail, la police non plus, et un technicien encore moins, donc celui qui vous les demande vous dit en fait qu'il n'est pas celui qu'il prétend être.

Raccrocher n'a rien d'impoli. C'est la règle, point.

Fiche offerte · Les 13 autres fiches et le livret : aurenaventures.fr/arnaques

Mes numéros

Tous vos numéros sont ici. La feuille reste près du téléphone.

Qui	Numéro
[Prénom]	
[Prénom]	
Voisin : [nom]	
Médecin traitant	
Pharmacie	
Ma banque (numéro au dos de ma carte)	
SAMU	**15**
Police	**17**
Pompiers	**18**
Urgences, depuis un portable	**112**

> **Pourquoi —** Le jour où quelque chose ne va pas, on ne retrouve plus rien, ni le carnet ni le bon papier, alors cette page sert à ce que vous n'ayez qu'un seul endroit où regarder.

Un numéro qu'un inconnu vous a donné n'a rien à faire sur cette feuille.

Fiche offerte · Les 13 autres fiches et le livret : aurenaventures.fr/arnaques