Séréni

Manuel d'utilisation

Pour la personne âgée, ses proches aidants
et l'écran domicile

iPhone · iPad · Apple Watch : Séréni 1.25 — Android : Séréni 0.7.0 — Wear OS : 0.2.1

Manuel v1.3 — 1er novembre 2026

Association Séréni — www.sereni-asso.fr

Gratuit · sans compte · sans publicité · pas un dispositif médical

Sommaire

1. Bienvenue dans Séréni . . . 4

1.1 Ce que fait Séréni . . . 4
1.2 Les trois façons d'utiliser Séréni . . . 4
1.3 Ce qu'il faut savoir avant de commencer . . . 4

2. Installer Séréni . . . 5

2.1 Télécharger l'application . . . 5
2.2 Premier lancement côté sénior . . . 5
2.3 Premier lancement côté aidant . . . 5

3. Relier le sénior et ses proches . . . 6

3.1 Afficher le QR du sénior . . . 6
3.2 Scanner le QR depuis le téléphone de l'aidant . . . 6
3.3 Relier un proche à distance . . . 6
3.4 Plusieurs proches, plusieurs appareils . . . 7

4. Le Mode Simple (sénior) . . . 8

4.1 La zone « Maintenant » . . . 8
4.2 Les quatre tuiles . . . 9
4.3 Le bouton SOS . . . 9
4.4 Écouter, taille du texte . . . 9

5. L'Espace aidant et l'affichage . . . 10

5.1 Ouvrir l'Espace aidant . . . 10
5.2 Choisir l'affichage de l'accueil . . . 10
5.3 Quand un proche règle Séréni à distance . . . 10

6. Le mode Complet (5 onglets) . . . 12

6.1 Médicaments . . . 12
6.2 Rendez-vous médicaux . . . 12
6.3 Rituel du matin, mémoire et culture . . . 12
6.4 Canicule et hydratation . . . 12

7. Réglages du sénior . . . 13

8. Sécurité : chute, SOS et signe de vie . . . 14

8.1 Détection de chute . . . 14
8.2 Après l'alerte : vous savez qu'un proche s'en occupe . . . 14
8.3 Le « je vais bien » quotidien . . . 15
8.4 Sorties et retours (optionnel) . . . 15
8.5 Partager ma santé (optionnel) . . . 15

9. Se protéger des arnaques . . . 16

9.1 Vérifier une adresse avant de payer . . . 16

9.2 Les arnaques à connaître . . . 16
9.3 Numéros utiles . . . 16

10. Le mode Aidant . . . 17
10.1 Recevoir les alertes . . . 17
10.2 Prendre une alerte en charge . . . 17
10.3 La fiche du proche . . . 17
10.4 L'état du téléphone de votre proche . . . 18
10.5 Régler Séréni à distance . . . 18
10.6 Médicaments et rendez-vous à distance . . . 18

11. L'appel vidéo « Voir si tout va bien » . . . 20

12. Les montres . . . 21
12.1 Apple Watch . . . 21
12.2 Montre Wear OS (Galaxy Watch…) . . . 21

13. L'écran domicile (tablette Android) . . . 22
13.1 Matériel conseillé . . . 22
13.2 Installation (par l'aidant) . . . 22
13.3 Déroulé d'un rappel . . . 22

14. Notifications : bien tout recevoir . . . 23
14.1 Sur iPhone . . . 23
14.2 Sur Android . . . 23
14.3 Alertes urgentes (aidant Android) . . . 23

15. Vie privée et données . . . 24

16. Questions fréquentes et dépannage . . . 25

17. Aide et contact . . . 26

1. Bienvenue dans Séréni

Séréni est une application gratuite qui aide une personne âgée à vivre seule chez elle en toute sérénité, et qui rassure ses proches au quotidien. Elle a été conçue par l'association Séréni (loi 1901, à but non lucratif) avec un principe simple : **de très grands boutons, une seule chose à faire à la fois, et la lecture à voix haute de chaque écran**.

1.1 Ce que fait Séréni

Pour la personne âgée	Pour ses proches
Détection de chute (téléphone et montre) et bouton SOS	Alerte immédiate en cas de chute ou de SOS, avec la position
Rappels de médicaments et de rendez-vous	Un « je vais bien » chaque jour, dès le premier signe de vie
Rituel du matin, exercices de mémoire, suggestion culturelle du jour	Petits mots et rappels réguliers à envoyer à distance
Protection contre les arnaques et vérification des sites	Avis « bon site » / « attention » quand le sénior a un doute
Conseils canicule et hydratation	Appel vidéo « Voir si tout va bien », batterie, humeur, santé (si partagée)

1.2 Les trois façons d'utiliser Séréni

Au premier lancement, Séréni vous demande qui vous êtes. C'est la même application pour tout le monde ; seul le rôle change, et vous pouvez en changer à tout moment dans les Réglages.

Rôle	Pour qui	Appareils
Un proche veille sur moi (Senior aidé)	La personne âgée	iPhone, iPad, Apple Watch, téléphone Android, montre Wear OS
Je veille sur un proche (Aidant)	L'enfant, le conjoint, un voisin, un aidant professionnel	iPhone ou téléphone Android
Écran domicile pour un proche	Une tablette posée chez la personne âgée	Tablette Android uniquement

Important
Séréni est une aide à la réassurance et au quotidien. **Ce n'est pas un dispositif médical** : l'application ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis médical, ni les services d'urgence. En cas d'urgence vitale, appelez le **15** (SAMU) ou le **112**.

1.3 Ce qu'il faut savoir avant de commencer

- **Aucun compte à créer**, aucun mot de passe, aucune adresse e-mail.
- **Gratuit**, sans abonnement et sans publicité.
- Les données personnelles restent **sur le téléphone**, chiffrées. Les messages entre le sénior et ses proches sont **chiffrés de bout en bout** et passent par le relais de l'association, hébergé en France : personne d'autre ne peut les lire.
- Séréni existe en **français et en anglais**, selon la langue du téléphone.

2. Installer Séréni

2.1 Télécharger l'application

Appareil	Où trouver Séréni	Version minimale conseillée
iPhone, iPad	App Store, rechercher « Séréni »	iOS 16 ou plus récent
Apple Watch	S'installe avec l'app de l'iPhone (app Watch › Séréni › Installer)	watchOS 10.6 ou plus récent
Téléphone ou tablette Android	Google Play, rechercher « Séréni »	Android 8 ou plus récent ; tablette : Android 13 conseillé
Montre Wear OS (Galaxy Watch…)	Google Play sur la montre, ou depuis le téléphone	Wear OS 3 ou plus récent

Versions décrites
Ce manuel décrit **Séréni 1.25** (iPhone, iPad, Apple Watch), **Séréni 0.7.0** (téléphone et tablette Android) et la **montre Wear OS 0.2.1**. Nouveautés : la **prise en charge des alertes** (iPhone 1.24, Android 0.6.0 ; chapitres 8 et 10), les **alertes urgentes** sur Android (0.7.0 ; chapitre 14) et les **réglages à distance par l'aidant** (iPhone 1.25, Android 0.7.0 ; chapitres 5 et 10). Le sénior et l'aidant doivent avoir une version qui les connaît. Si Séréni est déjà installé, mettez-le à jour depuis l'App Store ou le Play Store, **sur le téléphone et sur la montre**.

Au premier lancement, autorisez les **notifications** : c'est par elles qu'arrivent les alertes, les rappels et les petits mots. Sans elles, Séréni ne peut pas vous prévenir quand l'application est fermée.

2.2 Premier lancement côté sénior

1. Ouvrez Séréni et touchez **Commencer Séréni**.
2. Choisissez **Un proche veille sur moi**.
3. Indiquez votre prénom (« Comment souhaitez-vous que Séréni vous appelle ? »). Il reste sur votre téléphone.
4. Répondez aux demandes d'autorisation : notifications, mouvements (détection de chute), localisation pendant l'utilisation (météo et position envoyée seulement en cas d'alerte), Santé (pas et sommeil, en lecture seule). Vous pouvez refuser : seule la fonction concernée sera indisponible.
5. Ajoutez jusqu'à **3 proches** dans votre **cercle de confiance** (nom et numéro de téléphone) : ce sont eux que vous appellerez d'un geste.
6. Reliez ensuite vos proches à Séréni (chapitre 3) : c'est indispensable pour qu'ils reçoivent vos alertes.

2.3 Premier lancement côté aidant

1. Installez Séréni sur votre propre téléphone et choisissez **Je veille sur un proche**.
2. Autorisez les notifications (**Ouvrir les réglages de notification** si besoin) : les alertes arrivent alors même téléphone verrouillé, et les urgences passent le mode silencieux.
3. Touchez **Ajouter un proche** puis **Scanner le QR du sénior** (chapitre 3).

3. Relier le sénior et ses proches

Pour qu'un proche reçoive les alertes du sénior, les deux téléphones doivent être **reliés une fois**, en scannant un QR code. Ce QR contient une clé secrète qui chiffre tous les messages : seuls les appareils qui l'ont scanné peuvent les lire.



Scan du QR : la clé passe directement d'un téléphone à l'autre, jamais par Internet

3.1 Afficher le QR du sénior

Téléphone du sénior	Où se trouve le QR
iPhone, mode Complet	**Réglages › Prévenir mes proches › Afficher mon QR Séréni**
iPhone, Mode Simple	**Me protéger › Espace aidant** (code à 4 chiffres), puis **Prévenir mes proches › Afficher mon QR Séréni**
Android	**Réglages › Relier un proche** (QR code d'appairage)
Apple Watch	La montre affiche aussi le QR : « Votre proche scanne ce code dans Séréni (« Ajouter un proche ») »

3.2 Scanner le QR depuis le téléphone de l'aidant

1. Dans Séréni (mode Aidant), touchez **Ajouter un proche**.
2. Touchez **Scanner le QR** et visez le QR affiché par le sénior.
3. Vérifiez le nom du proche et touchez **Ajouter ce proche**. Il apparaît dans **Mes proches**.
4. Demandez au sénior d'utiliser **Envoyer un test à mes proches** (Réglages › Prévenir mes proches) : vous devez recevoir la notification de test dans les secondes qui suivent.

3.3 Relier un proche à distance

Si vous n'êtes pas à côté du sénior, il peut vous envoyer son lien Séréni : **Prévenir mes proches › Inviter** prépare un SMS tout prêt, ou **Partager l'invitation autrement (WhatsApp, e-mail…)**. Côté aidant, collez le lien (il commence par *sereni://pair*) dans **Ajouter un proche**.

Protégez ce QR comme une clé de maison
Le QR et le lien contiennent la clé de chiffrement. Ne les montrez qu'à vos proches, ne les publiez jamais sur un réseau social. Pour qu'un proche ne reçoive plus rien, il touche **Ne plus suivre** sur la fiche du sénior.

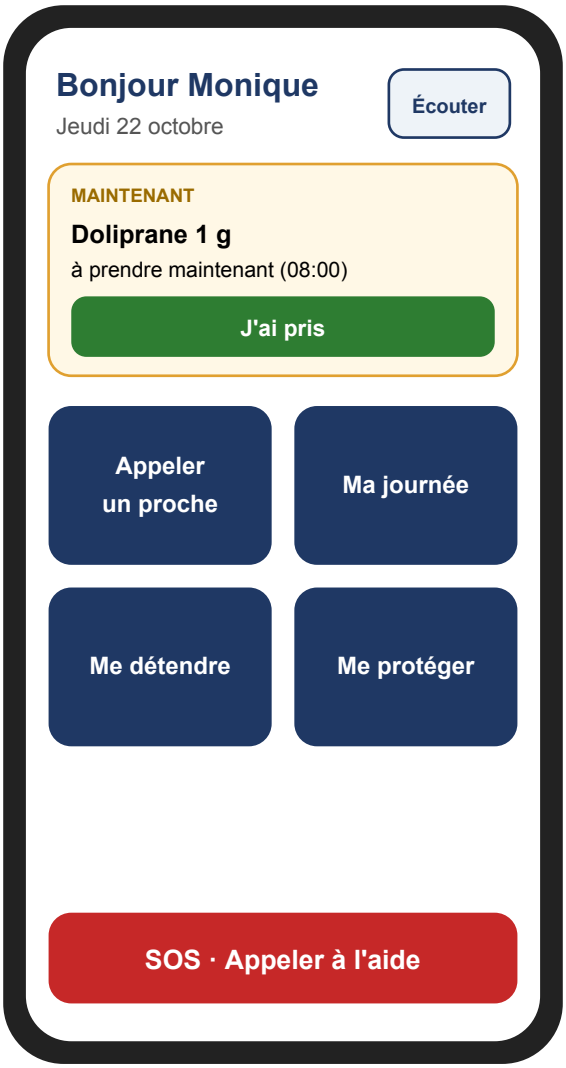
Vous utilisiez une version plus ancienne ?
Depuis Séréni 1.23 (iPhone) et 0.5.1 (Android), les messages passent par le relais Séréni et l'application ntfy n'est plus nécessaire (vous pouvez la désinstaller). **Chaque proche qui suivait déjà le sénior doit scanner une fois son QR Séréni à jour.**

3.4 Plusieurs proches, plusieurs appareils

- Un sénior peut être suivi par **plusieurs aidants** : chacun scanne le même QR.
- Un aidant peut suivre **plusieurs proches** : il les ajoute l'un après l'autre.
- La montre, la tablette « écran domicile » et le téléphone du sénior partagent la même identité : une alerte envoyée par la montre arrive chez les mêmes proches que celles du téléphone.

4. Le Mode Simple (sénior)

Le Mode Simple est l'affichage proposé par défaut au sénior. Il n'y a **qu'un seul écran d'accueil**, sans menus ni onglets : quatre grandes tuiles, une zone « Maintenant » et le bouton rouge SOS. Chaque écran se ferme par un gros bouton pour revenir à l'accueil.



L'accueil du Mode Simple (illustration)

4.1 La zone « Maintenant »

Elle affiche **une seule chose à faire**, la plus importante du moment, dans cet ordre de priorité :

Situation	Ce que vous lisez	Bouton
Un proche vous a écrit	« Sophie vous a écrit » et son message	**J'ai lu** · **Je vais bien**
Un proche vous demande de corriger un réglage	« Sophie vous demande de vérifier un réglage de Séréni : la localisation »	**Corriger**
Réponse sur un site vérifié	« Sophie : c'est le bon site » ou « attention à ce site »	**J'ai compris**
Forte chaleur	« Il fait très chaud. Buvez un grand verre d'eau. »	**J'ai bu**
Médicament à prendre	« Doliprane 1 g — à prendre maintenant »	**J'ai pris**
Rendez-vous aujourd'hui	« Rendez-vous aujourd'hui à 14:30 »	**J'ai compris**

Situation	Ce que vous lisez	Bouton
Le matin	« Comment allez-vous ce matin ? »	**Bien** · **Moyen** · **Pas bien**
Rien de tout cela	« Tout va bien aujourd'hui. » et la prochaine échéance	—

Après chaque toucher, une coche verte confirme (« C'est noté. Bravo. ») et la carte suivante apparaît. Toucher **Je vais bien** prévient votre proche que tout va bien.

4.2 Les quatre tuiles

Tuile	Ce qu'on y trouve
Appeler un proche	Les proches de votre cercle de confiance en grand. Touchez **Appeler** sous le nom de la personne.
Ma journée	La liste de la journée : médicaments (*Pris*, *À prendre*, *À venir*), rendez-vous, la suggestion du jour et le nombre de pas. Bouton **Voir demain**.
Me détendre	Le poème du jour (avec **Écouter le poème**), la musique, le livre, le film et le sourire du jour, l'**Exercice de mémoire**, les **Sorties près de chez moi** et une **Idée repas**. En bas : **Taille du texte et voix**.
Me protéger	**J'ai un doute sur un message ou un site**, **Les arnaques à connaître**, **Numéros utiles**, et tout en bas l'**Espace aidant**.

Quand un contenu s'ouvre en dehors de Séréni (une musique sur YouTube, par exemple), Séréni vous prévient : « Vous allez quitter Séréni. Pour revenir, touchez « Séréni » en haut à gauche de l'écran. »

4.3 Le bouton SOS

1. Touchez le bouton rouge **SOS · Appeler à l'aide**, en bas de l'accueil.
2. Un compte à rebours s'affiche : « J'appelle à l'aide dans 5 secondes ». Touchez **Annuler** si c'est une erreur, ou **Appeler maintenant** pour ne pas attendre.
3. À la fin du compte à rebours, vos proches reçoivent une alerte avec votre position. L'écran indique « Vos proches sont prévenus » et propose d'**appeler un proche** ou d'**appeler le 15**.
4. Si c'était une erreur, touchez **C'était une erreur** : vos proches sont rassurés.

4.4 Écouter, taille du texte

- Le bouton **Écouter**, en haut de chaque écran, lit l'écran à voix haute.
- **Me détendre › Taille du texte et voix** : taille du texte **Normal**, **Grand** ou **Très grand**, et **Lire chaque écran à voix haute** : Oui ou Non.

5. L'Espace aidant et l'affichage

En Mode Simple, tous les réglages sont regroupés dans l'**Espace aidant**, pour éviter qu'une protection soit désactivée par erreur. C'est en général le proche aidant qui s'en occupe, sur place, avec le sénior.

5.1 Ouvrir l'Espace aidant

1. Sur le téléphone du sénior, touchez **Me protéger**, puis **Espace aidant** tout en bas.
2. La première fois, choisissez un **code à 4 chiffres** et tapez-le une deuxième fois pour le confirmer.
3. Les fois suivantes, tapez ce code : les Réglages complets s'ouvrent (chapitre 7).

> **Code oublié ?**
> Dans l'Espace aidant, **Affichage de l'accueil › Effacer le code de l'Espace aidant** permet d'en choisir un nouveau. Si plus personne ne connaît le code, il faut réinstaller Séréni et relier à nouveau les proches.

5.2 Choisir l'affichage de l'accueil

Affichage	Contenu	Pour qui
Essentiel	Maintenant, Appeler un proche, Ma journée et SOS	Troubles de la mémoire, grande fragilité
Simple (par défaut)	Maintenant, les 4 tuiles et SOS	La plupart des seniors
Complet	L'interface à 5 onglets (chapitre 6)	Seniors à l'aise avec le numérique

Le choix se fait dans **Réglages › Affichage de l'accueil**.

5.3 Quand un proche règle Séréni à distance

Depuis Séréni 1.25 sur iPhone et 0.7.0 sur Android, vos proches peuvent régler certaines choses depuis leur propre téléphone, sans venir chez vous : détection de chute, check-in quotidien, rappels pour boire, affichage, médicaments et rendez-vous.

- **Vous êtes toujours prévenu** : une notification « Sophie a modifié vos réglages », et Séréni le dit **à voix haute** (« Sophie a modifié vos réglages : check-in avant 19 heures »). Si Séréni était fermé, l'annonce est lue à la prochaine ouverture.
- **Tout est noté** : la liste **Changements faits par vos proches** (30 derniers jours) se trouve dans l'Espace aidant.
- **Vous gardez la main** : dans l'Espace aidant, l'interrupteur **Autoriser mes proches à régler Séréni à distance** permet de tout refuser. Vos autorisations (position, santé, sorties et retours) ne peuvent jamais être changées à distance.
- Si un proche coupe la détection de chute, **tous vos proches en sont prévenus**.

> **« Corriger un réglage »**
> Si votre téléphone est mal réglé (notifications coupées, localisation désactivée, économie d'énergie…), un proche peut vous demander de le corriger. Le message s'affiche dans la zone « Maintenant » avec un bouton **Corriger** : Séréni lit une phrase d'explication et un seul bouton, **Ouvrir le réglage**, vous emmène au bon endroit. Touchez ensuite **C'est fait**.

Sur iPhone, les changements s'appliquent quand Séréni est ouvert ou reçoit un message ; sur Android, ils s'appliquent dès leur arrivée, même application fermée.

6. Le mode Complet (5 onglets)

Le mode Complet donne accès à toutes les fonctions à partir de cinq onglets, en bas de l'écran.

Onglet	Contenu
Accueil	Petit mot d'un proche, rendez-vous du jour, médicaments, rituel du matin, alerte canicule, prochain rendez-vous, agenda des sorties, idée repas et « Votre pause du jour » (lecture, musique, film, poème, sourire).
Prévention	Nombre de pas, ateliers de mémoire et de concentration, état de la détection de chute.
Sécurité	Vérifier une adresse, fiches sur les arnaques, numéros utiles.
Historique	Calendrier de l'humeur et activité sur 30 jours.
Réglages	Tous les réglages (chapitre 7).

6.1 Médicaments

- Ajoutez un médicament (nom, dose, heures de prise). Sur iPhone, vous pouvez aussi **Importer depuis l'app Santé** : vous choisissez les médicaments à partager ; Séréni n'écrit jamais dans Santé.
- À l'heure dite, une notification vous le rappelle ; cochez la prise dans Séréni ou depuis la montre.
- En Mode Simple, c'est l'aidant qui saisit les médicaments, depuis l'Espace aidant.

6.2 Rendez-vous médicaux

- Ajoutez un rendez-vous : il est placé dans le Calendrier du téléphone, avec un rappel le matin.
- Vous pouvez aussi **importer** les rendez-vous déjà présents dans votre Calendrier (vous choisissez lesquels).

6.3 Rituel du matin, mémoire et culture

- **Rituel du matin** : donnez votre humeur et découvrez de petits objectifs valorisants (marcher, boire, appeler quelqu'un).
- **Ateliers de mémoire** : quelques minutes d'exercices doux ; il n'y a pas de mauvaise réponse.
- **Suggestion du jour** : un livre, une musique, un film, un poème et une petite blague, renouvelés chaque jour.
- **Agenda des sorties** : les activités pour seniors de votre ville (aujourd'hui disponible pour Nice ; indiquez votre ville dans Mon profil).

6.4 Canicule et hydratation

Avec la localisation autorisée, Séréni consulte la météo locale. Par forte chaleur, il affiche la température ressentie et vous invite à boire régulièrement et à rester au frais, volets fermés. Sur la montre, **+ 1 verre** compte vos verres d'eau.

7. Réglages du sénior

En mode Complet : onglet **Réglages**. En Mode Simple : **Me protéger › Espace aidant**. Les rubriques, dans l'ordre :

Rubrique	À quoi elle sert
Affichage de l'accueil	Essentiel, Simple ou Complet ; taille du texte ; code de l'Espace aidant.
Mon profil	Prénom, numéro de téléphone (pour être rappelé), ville d'habitation.
Mon rôle	Passer en mode « Aidant » (les données du sénior restent sur le téléphone).
Voix & lecture	Vitesse de lecture à voix haute.
Cercle de confiance	Jusqu'à 3 proches à appeler d'un geste ; **Choisir depuis mes contacts** ou **Saisir manuellement**.
Sécurité	Détection de chute, sensibilité, délai avant d'alerter vos proches (chapitre 8).
Veille / check-in quotidien	Message « je vais bien » quotidien et heure limite (chapitre 8).
Prévenir mes proches	Mon QR Séréni, Inviter, **Envoyer un test à mes proches**.
Rappels de mes proches	Les rappels réguliers programmés par vos proches ; vous pouvez en désactiver un.
Partager ma santé	Partage optionnel de vos indicateurs avec votre aidant (chapitre 8).
Sorties et retours	Prévenir vos aidants quand vous quittez votre domicile ou y revenez (optionnel).
Historique des alertes	Les chutes et SOS passés ; **Effacer l'historique**.
Mes données	**Exporter mes données**, **Effacer toutes mes données**.
Confidentialité, Informations	Politique de confidentialité, version de l'application.

Sur Android, les mêmes réglages sont regroupés en cartes : *Sécurité & détection de chute*, *Rappels & messages*, *Ma santé*, *Relier un proche*, *Visio avec vos proches*, *Historique*.

8. Sécurité : chute, SOS et signe de vie

8.1 Détection de chute

Séréni repère une chute grâce aux capteurs du téléphone et, mieux encore, de la montre portée au poignet. Si vous continuez à marcher ou à bouger juste après un choc, Séréni comprend que vous n'êtes pas tombé et ne prévient personne.

1. En cas de chute, une alerte s'affiche en grand avec une sonnerie : « Chute détectée — Tout va bien ? »
2. Touchez **Je vais bien** si ce n'était rien : personne n'est dérangé.
3. Sans réponse avant la fin du délai, vos proches reçoivent une alerte avec votre position et un bouton pour vous appeler.
4. Vous pouvez aussi toucher **Alerter mes proches** pour les prévenir tout de suite. Dire « SOS » à voix haute déclenche l'alerte immédiatement.
5. Si l'alerte est déjà partie et que tout va bien, annulez-la : vos proches reçoivent automatiquement un message « fausse alerte ».

Réglage (Réglages › Sécurité)	Choix
Détection de chute	Activée / désactivée
Sensibilité de détection	Plus ou moins sensible, selon les fausses alertes constatées
Délai avant d'alerter vos proches	Immédiat, 15 s, 30 s ou 1 min : le temps de dire « je vais bien »

Faites un essai
Dans Réglages, **Envoyer un test à mes proches** vérifie que vos proches reçoivent bien les alertes. Demandez-leur ensuite s'ils ont reçu la notification.

8.2 Après l'alerte : vous savez qu'un proche s'en occupe

Une fois l'alerte envoyée (chute, SOS), l'écran vous dit où elle en est, en grand et à voix haute :

Ce que vous voyez	Ce que cela veut dire
Vos proches sont prévenus (2 téléphones)	L'alerte est arrivée sur leurs téléphones. Restez calme.
Sophie a reçu votre alerte (écran vert)	Sophie a touché « Je m'en occupe » : elle s'occupe de vous. Un bouton permet de l'appeler.
Vos proches n'ont pas encore répondu	Personne n'a répondu au bout de 5 minutes : appelez le 15 ou un proche. Séréni continue de les prévenir.
Aucun proche n'a reçu l'alerte	Aucun téléphone n'a pu être prévenu : appelez le 15.
Alerte close	Un proche a terminé l'alerte, par exemple « tout va bien » ou « les secours sont prévenus ».

- Tant que personne ne répond, **Séréni relance l'alerte** auprès de vos proches pendant une heure.
- Si c'était une erreur, touchez **C'était une erreur** : vos proches sont rassurés et les relances s'arrêtent.
- Disponible sur iPhone depuis Séréni 1.24, sur Android à partir de Séréni 0.6.0.

8.3 Le « je vais bien » quotidien

Activez **Veille / check-in quotidien › Activer le check-in quotidien**. Dès votre premier signe de vie de la journée (ouvrir Séréni, faire votre rituel, ou simplement marcher), vos proches reçoivent « Monique va bien ». Vous pouvez aussi toucher **Je vais bien aujourd'hui**.

- **Heure limite** : si aucun signe de vie n'est détecté à cette heure, un rappel doux s'affiche, puis Séréni tente de prévenir vos proches.
- Sur iPhone, cette alerte « pas de signe de vie » dépend des limites d'arrière-plan d'iOS : elle est un filet de sécurité, pas une garantie.

8.4 Sorties et retours (optionnel)

Avec **Sorties et retours › Prévenir mes aidants quand je sors et rentre**, vos aidants reçoivent un message quand vous quittez votre domicile ou y revenez. Depuis chez vous, touchez **Définir mon domicile ici**. Aucun trajet n'est suivi ni enregistré : seulement l'entrée et la sortie d'une zone d'environ 150 m autour de chez vous. Cette fonction demande la localisation « Toujours » ; elle est désactivée par défaut.

8.5 Partager ma santé (optionnel)

- **Partager ma santé avec mon aidant** : votre aidant voit l'hydratation, la forme du matin, la fréquence cardiaque, la variabilité, le sommeil, les pas et l'oxygène. Les données sont chiffrées de bout en bout. Désactivé par défaut.
- **Signaler une journée inhabituelle** : quand plusieurs indicateurs s'écartent nettement de vos habitudes, votre aidant reçoit un simple « prenez des nouvelles ».
- Ces informations sont **indicatives, non médicales**.

9. Se protéger des arnaques

9.1 Vérifier une adresse avant de payer

1. Ouvrez **Me protéger** › **J'ai un doute sur un message ou un site** (mode Complet : onglet Sécurité › Vérifier une adresse).
2. Collez ou recopiez l'adresse du site. Plus simple encore : depuis Safari ou Chrome, touchez **Partager** puis **Séréni**.
3. Séréni affiche en grand le **vrai nom du site** et vous prévient si l'adresse imite une grande marque sans être la vraie. En option, il vérifie l'ancienneté du site : une boutique créée il y a quelques jours doit alerter.
4. En un geste, l'adresse part chez vos proches. Ils répondent **Bon site** ou **Attention** ; la réponse s'affiche dans la zone « Maintenant ». En attendant, **ne payez rien**.

Séréni ne dit jamais qu'un site est « sûr »
Il donne des indices. Le dernier mot reste à vous et à vos proches. En cas de doute : ne payez rien, ne donnez aucun code.

9.2 Les arnaques à connaître

Chaque fiche présente une arnaque courante en trois parties : **Comment la reconnaître**, **Exemple**, **Que faire**. Faux conseiller bancaire, faux sites de vente, faux livreur, faux petit-fils en difficulté, fraude sur votre carte…

9.3 Numéros utiles

Numéro	Service
15	SAMU, urgence médicale
17	Police ou gendarmerie
112	Urgences, partout en Europe
0 805 805 817	Info Escroqueries, gratuit, du lundi au vendredi de 9 h à 18 h 30
116 006	France Victimes, gratuit, 7 jours sur 7
Numéro au dos de la carte	Fraude sur votre carte bancaire : appelez votre banque

10. Le mode Aidant

L'écran **Mes proches** liste les personnes que vous suivez. Touchez un nom pour ouvrir sa fiche.

10.1 Recevoir les alertes

Notification	Ce qu'elle signifie	Que faire
Chute détectée (en rouge, urgente)	Une chute a été détectée et votre proche n'a pas répondu	Touchez **Appeler** ; **Localiser** montre sa position
SOS (urgente)	Votre proche a appelé à l'aide	Appelez-le immédiatement, puis le 15 si besoin
Fausse alerte	Votre proche a annulé l'alerte : tout va bien	Rien, vous pouvez être rassuré
… va bien	Premier signe de vie de la journée	Rien
Pas de signe de vie	Aucun signe de vie à l'heure limite	Prenez de ses nouvelles
Adresse à vérifier	Votre proche a un doute sur un site	Répondez **Bon site** ou **Attention**
Sortie / retour	Votre proche quitte son domicile ou y revient	Rien, information

Toutes les alertes et réponses sont aussi listées dans la fiche, rubrique **Ses messages**.

10.2 Prendre une alerte en charge

Quand plusieurs proches reçoivent la même alerte, chacun doit savoir si quelqu'un s'en occupe déjà. Depuis Séréni 1.24 sur iPhone (0.6.0 sur Android) :

1. Sur la notification d'alerte, touchez **Je m'en occupe** (ou ouvrez la fiche : une carte rouge affiche l'alerte).
2. Votre proche voit aussitôt « **Sophie a reçu votre alerte** » ; les autres proches voient « Sophie s'en occupe ». La carte passe à l'**orange**. Un autre proche peut toucher **Je m'en occupe aussi**.
3. Appelez votre proche (**Appeler**) et, si besoin, **Localiser**.
4. Quand la situation est réglée, touchez **Clore l'alerte** et choisissez l'issue : **Tout va bien**, **Les secours sont prévenus** ou **C'était une fausse alerte**, avec une note si vous le souhaitez. Votre proche et les autres aidants en sont informés.

Sans réponse, l'alerte revient
Tant qu'aucun proche n'a touché « Je m'en occupe », l'alerte est **renvoyée** à tous : après 2 minutes (« Relance — … »), puis régulièrement pendant une heure (« Personne n'a encore répondu — … »). Pour l'absence de signe de vie, les relances sont plus espacées (15, 30 et 60 minutes).

10.3 La fiche du proche

- **Appeler** : votre proche reçoit d'abord une notification « Je vous appelle, décrochez », puis le téléphone compose son numéro.
- **Voir si tout va bien** : appel vidéo (chapitre 11).
- **Envoyer un petit mot** : « Pensez à boire un verre d'eau », « N'oubliez pas vos médicaments », « Et si vous faisiez quelques pas ? », « Comment allez-vous aujourd'hui ? », ou un **jeu de mémoire**. Votre proche peut répondre « Je vais bien » d'un geste.
- **Rappels réguliers** : **Ajouter un rappel régulier**, choisir le type (boire, médicaments, bouger, prendre des nouvelles) et les heures. Ils sonnent chaque jour à l'heure dite, même sans

connexion.

- **Batterie** : niveau de batterie du téléphone de votre proche, avec un avertissement quand elle est faible.
- **Humeur du jour** et **Santé (partagée par…)** : si votre proche a activé le partage.
- **Ne plus suivre** : retire ce proche ; ses données sont effacées de votre téléphone.

10.4 L'état du téléphone de votre proche

Depuis Séréni 1.25 / 0.7.0, la fiche affiche une carte **Téléphone de Jeanne** : quand il a donné des nouvelles (« Vu à 9:42 »), et soit **Tout est en ordre**, soit ce qui bloque, du plus grave au moins grave :

- Pas de nouvelles du téléphone depuis plusieurs jours (éteint, sans batterie, Séréni désinstallée ?) : appelez votre proche.
- Notifications de Séréni coupées, téléphone qui ne reçoit plus les messages.
- Détection de chute désactivée ou arrêtée par le téléphone ; localisation désactivée ou seulement approximative.
- Économie d'énergie activée, batterie faible, montre sans l'app Séréni.

Le bouton **Demander à Jeanne de corriger** lui envoie un message avec un bouton **Corriger** qui la guide jusqu'au bon réglage (chapitre 5). Les autorisations du téléphone ne peuvent pas être changées à distance : c'est votre proche qui les accorde, guidé par Séréni.

10.5 Régler Séréni à distance

Sous l'état du téléphone, deux cartes permettent de régler Séréni sans vous déplacer :

Carte	Réglages
Sécurité de Jeanne	Détection de chute (sensibilité Basse, Normale, Haute ; délai avant d'alerter : Immédiat, 15 s, 30 s, 1 min), check-in quotidien et heure limite, rappels pour boire
Affichage de Jeanne	Niveau Essentiel, Simple ou Complet ; taille du texte Normal, Grand, Très grand ; lecture à voix haute

- Chaque changement affiche son suivi : **Envoyé…**, puis **Appliqué à 10:15** quand le téléphone de votre proche l'a pris en compte. « **En attente** » : son téléphone ne s'est pas encore connecté ; le changement est renvoyé chaque jour, pendant 14 jours au plus.
- Couper la détection de chute, couper le check-in ou passer en affichage Complet demande une **confirmation**.
- Si plusieurs proches règlent la même chose, le changement le plus récent l'emporte ; la carte indique « réglé par Paul à 9:30 ».
- « Jeanne a désactivé les réglages à distance » : elle a coupé l'autorisation dans son Espace aidant. « Mettez à jour Séréni » : son téléphone a une version trop ancienne.

10.6 Médicaments et rendez-vous à distance

La carte **Médicaments et rendez-vous de Jeanne** liste ses traitements et ses rendez-vous à venir. Touchez **+ Médicament** ou **+ Rendez-vous** pour en ajouter, touchez une ligne pour la modifier ou la **retirer**. Les changements vont sur son téléphone (rappels, calendrier) **et sur son écran domicile** s'il en a un ; chaque changement lui est annoncé.

Sur Android, la carte **Agenda médical (écran domicile)** reste disponible pour une tablette seule ; **Renvoyer à la tablette** sert après une réinstallation. Vous êtes prévenu quand votre proche a pris

son traitement, ou ne l'a pas confirmé.

11. L'appel vidéo « Voir si tout va bien »

Depuis la fiche de son proche, l'aidant touche **Voir si tout va bien** pour l'appeler en vidéo et prendre de ses nouvelles d'un coup d'œil.

1. Les appareils Séréni du sénior sonnent : écran domicile, téléphone Android, et iPhone (notification « … vous appelle »). Le premier qui décroche prend l'appel ; les autres affichent « Appel pris sur un autre appareil ».
2. Le sénior voit « Sophie veut vous voir » et touche **ACCEPTER** ou **Refuser**. Sans réponse, l'appel s'arrête au bout d'une minute.
3. Pendant l'appel, un bandeau rappelle au sénior qu'il est vu et entendu. Un gros bouton **Raccrocher** reste toujours visible.
4. Si la vidéo ne peut pas s'établir (réseau trop restrictif), l'aidant voit « La vidéo n'a pas pu s'établir » et peut **Appeler au téléphone**.

Vie privée
La caméra et le micro ne s'allument **que si le sénior accepte**. L'image et le son passent directement d'un appareil à l'autre, chiffrés de bout en bout, et ne sont **jamais enregistrés**.

Décrocher automatiquement (écran domicile uniquement, désactivé par défaut) : pour un sénior qui ne peut pas toujours atteindre l'écran. Cette option ne se règle que sur la tablette, après un écran d'explication et la confirmation que la personne est d'accord. Un compte à rebours et une annonce vocale précèdent le décrochage ; « Refuser » reste possible.

12. Les montres

12.1 Apple Watch

- Séréni s'installe depuis l'iPhone. **Ouvrez Séréni sur la montre une fois** : un point vert apparaît, la détection de chute continue ensuite en arrière-plan, poignet baissé. Ajoutez la complication Séréni au cadran pour la voir d'un coup d'œil.
- En cas de chute : « Chute détectée » avec **Je vais bien** et **Alerter mes proches**. Vos proches reçoivent la dernière position connue.
- La montre affiche aussi les **médicaments** à cocher (« Tout pris ! »), l'**hydratation** (+ 1 verre), les **rendez-vous**, la **forme du matin** (indicative) et le sommeil.
- Les médicaments, rendez-vous et activités s'ajoutent depuis l'iPhone.
- Depuis Séréni 1.24, la montre affiche aussi la **suite de l'alerte** : « Sophie a reçu votre alerte », « Pas encore de réponse » ou « Alerte close ».
- **Simuler une chute (test)**, dans les réglages de la montre, permet de vérifier la chaîne d'alerte.

12.2 Montre Wear OS (Galaxy Watch…)

- Installez Séréni sur la montre depuis Google Play ; elle se relie seule au téléphone Android du sénior.
- L'écran principal indique **Surveillance active** (ou « Détection de chute désactivée », « Téléphone non connecté »). Une tuile et une complication montrent l'état d'un coup d'œil.
- En cas de chute : « Chute détectée — Tout va bien ? » avec **Je vais bien** et **Alerter maintenant**.
- Bouton **SOS** : « Envoyer une alerte à mes proches ? » › **Alerter**.
- La montre peut **alerter vos proches seule**, quand le téléphone est hors de portée, si elle dispose du Wi-Fi ou de la 4G.
- Avec la montre 0.2.1, elle affiche aussi la **suite de l'alerte** : nombre de téléphones prévenus, « Sophie a reçu votre alerte » (en vert), ou « Appelez le 15 » si personne ne répond.
- Elle affiche aussi la fréquence cardiaque, les médicaments à prendre, l'hydratation, le prochain rendez-vous et le rituel du matin.

13. L'écran domicile (tablette Android)

Une tablette posée chez le sénior, **branchée et allumée en permanence**, affiche une grande horloge du jour et fait sonner les rappels en **plein écran, avec une sonnerie forte, une voix qui lit le rappel et le flash qui clignote**.

13.1 Matériel conseillé

- Tablette Android de 10 à 11,5 pouces, écran **LCD** (pas OLED, qui marque quand l'écran reste allumé), Android 13 ou plus, avec les services Google (scan du QR). Exemples : Galaxy Tab A11, Redmi Pad 2, Honor Pad X9A.
- À éviter : les tablettes Amazon Fire (pas de services Google).
- Si le sénior entend mal, ajoutez une petite enceinte filaire. Le volume des rappels utilise le canal alarme et ignore le mode silencieux.

13.2 Installation (par l'aidant)

1. Faites d'abord **toutes les mises à jour système** de la tablette, puis limitez les mises à jour automatiques.
2. Installez Séréni et choisissez **Écran domicile pour un proche (tablette)**.
3. Reliez la tablette : elle **scanne le QR du téléphone du sénior**. Si le sénior n'a pas de téléphone Séréni, c'est l'aidant qui scanne le QR affiché par la tablette.
4. Touchez **Faire un essai de rappel** depuis l'endroit où le sénior s'assoit, et réglez le volume.
5. Touchez **Choisir Séréni comme écran d'accueil** : Séréni revient seul après un redémarrage.
6. Réglages › Visio : autorisez la caméra et le micro.
7. Dans les réglages Android : pas de verrouillage d'écran, mise en veille « jamais », Séréni exclu de l'optimisation de batterie (Samsung : Batterie › Limites d'utilisation en arrière-plan › « jamais en veille »), synthèse vocale Google en français.
8. Laissez la tablette branchée. Les réglages Séréni s'ouvrent par un **appui long** sur la roue dentée, en haut à droite.

13.3 Déroulé d'un rappel

- L'écran passe en plein écran, d'une couleur selon le type : orange pour un médicament, bleu pour un rendez-vous, vert pour un message.
- Sonnerie, flash et lecture vocale, en plusieurs cycles.
- Gros bouton **C'EST FAIT** (la prise est cochée et l'aidant prévenu), **Répéter** ou **Dans 10 min**.
- **Prise partagée avec le téléphone du sénior** (Séréni 0.7.0) : si le sénior a déjà touché « J'ai pris » sur son téléphone, la tablette ne sonne pas, ou s'arrête ; et « C'EST FAIT » sur la tablette coche aussi la prise sur le téléphone.
- Sans réponse, le rappel sonne de nouveau 10 minutes plus tard ; au bout de 20 minutes, l'aidant est prévenu pour un médicament.
- Rendez-vous : un rappel la veille et un autre une heure avant.
- La nuit (22 h – 7 h), l'écran s'atténue ; un rappel le rallume à pleine luminosité.

Bandeau rouge sur l'horloge
Il signale que la tablette n'est plus à l'heure ou n'a plus de connexion depuis 15 minutes. Vérifiez le Wi-Fi et la date de la tablette : une horloge fausse empêche toute réception.

14. Notifications : bien tout recevoir

Séréni prévient par des notifications, même application fermée et téléphone verrouillé. Quelques réglages du téléphone suffisent à les rendre fiables.

14.1 Sur iPhone

- Réglages iOS › Notifications › Séréni : **Autoriser les notifications**, et laissez **Notifications urgentes** activées (les alertes de chute et de SOS passent alors les modes Concentration).
- Ne désactivez pas « Actualisation en arrière-plan » pour Séréni.
- Laissez Séréni installé sur le téléphone de l'aidant même s'il ne l'ouvre jamais : les alertes arrivent quand même.

14.2 Sur Android

- Paramètres › Applications › Séréni › Notifications : toutes autorisées.
- Paramètres › Applications › Séréni › Batterie : **Sans restriction** (ou « non optimisée »). Sur Samsung : Batterie › Limites d'utilisation en arrière-plan › ajoutez Séréni aux applications « jamais en veille ».
- Les alertes urgentes utilisent un canal prioritaire qui sonne même en mode Ne pas déranger, si vous l'autorisez (ci-dessous).

14.3 Alertes urgentes (aidant Android)

Depuis Séréni 0.7.0 sur Android, une chute, un SOS ou une absence de signe de vie **sonne comme un réveil** sur le téléphone Android de l'aidant, même en silencieux ou en vibreur. Les petits mots et les autres notifications restent discrets.

1. Sur votre téléphone d'aidant, l'écran **Mes proches** affiche la carte **Alertes urgentes**.
2. Si elle propose **Autoriser les notifications** ou **Réactiver les alertes urgentes**, touchez le bouton et suivez l'écran.
3. Touchez **Laisser passer en Ne pas déranger**, puis activez Séréni dans la liste « Accès Ne pas déranger ». Séréni ne s'en sert que pour ces alertes.
4. La carte affiche alors « **Alertes urgentes activées** ».

Sur iPhone
Les alertes de chute et de SOS sont des **notifications urgentes** : elles passent les modes Concentration mais respectent le bouton silencieux. Le droit Apple qui permettrait de sonner en silencieux (« Critical Alerts ») est demandé à Apple.

Vérifiez une fois par mois
Le sénior touche **Envoyer un test à mes proches** : chaque aidant doit recevoir la notification. C'est le meilleur moyen de s'assurer que tout fonctionne.

15. Vie privée et données

Question	Réponse
Faut-il un compte ?	Non. Aucun compte, aucun mot de passe, aucune adresse e-mail.
Où sont mes données ?	Sur votre téléphone, chiffrées. Les données de santé ne quittent jamais le téléphone, sauf si vous activez « Partager ma santé », et alors seulement vers votre aidant, chiffrées.
Qui peut lire mes messages ?	Seuls vous et les proches qui ont scanné votre QR. Le relais Séréni, hébergé en France, ne voit que des messages chiffrés, qu'il efface au plus tard 72 heures après.
Ma position est-elle suivie ?	Non. Elle n'est envoyée qu'avec une alerte de chute ou un SOS. L'option « Sorties et retours » ne signale que l'entrée et la sortie de chez vous, sans trajet.
Y a-t-il de la publicité ou des traceurs ?	Non, aucun.
L'appel vidéo est-il enregistré ?	Jamais. Il passe directement d'un appareil à l'autre, chiffré de bout en bout.
Comment garder une copie ?	**Réglages › Mes données › Exporter mes données**. Pensez-y régulièrement : en cas de perte du téléphone, il n'existe pas d'autre copie.
Comment tout effacer ?	**Réglages › Mes données › Effacer toutes mes données** (irréversible). Désinstaller Séréni efface aussi tout. Le relais oublie votre appareil de lui-même.

Politique de confidentialité complète : **www.sereni-asso.fr/confidentialite.html**.

16. Questions fréquentes et dépannage

Problème	Solution
Mon proche ne reçoit pas mes alertes	1. Faites **Envoyer un test à mes proches**. 2. Vérifiez que ses notifications Séréni sont autorisées (chapitre 14). 3. S'il vous suivait avant Séréni 1.23 / 0.5.1, il doit **scanner à nouveau votre QR**.
L'alerte revient avec « Relance — »	Aucun proche n'a encore touché **Je m'en occupe**. Touchez-le dès que vous prenez la situation en main : les relances s'arrêtent pour tout le monde.
Mon réglage à distance reste « En attente »	Le téléphone de votre proche ne s'est pas encore connecté. Sur iPhone, il suffit en général qu'il ouvre Séréni. Le changement est renvoyé chaque jour pendant 14 jours.
Séréni ne parle pas	Montez le volume « multimédia ». Sur Android, Séréni utilise la voix du téléphone, et la voix Google si celle du fabricant ne parle pas français (certains téléphones importés) ; au besoin : Paramètres › Accessibilité › Synthèse vocale › moteur **Google**, langue française.
« QR non reconnu »	Le QR affiché est trop ancien. Affichez votre QR Séréni à jour et scannez-le de nouveau.
Trop de fausses alertes de chute	Réglages › Sécurité : baissez la **sensibilité** et choisissez un **délai** de 30 s ou 1 min.
La détection de chute de la montre ne marche pas	Apple Watch : ouvrez Séréni une fois sur la montre (point vert). Wear OS : vérifiez « Surveillance active » sur l'écran de la montre.
Le « je vais bien » n'arrive pas	Vérifiez que le check-in quotidien est activé et que le sénior a ouvert Séréni ou marché ce jour-là.
Je ne trouve plus les réglages	En Mode Simple : **Me protéger › Espace aidant**, avec le code à 4 chiffres.
L'appel vidéo ne s'établit pas	Vérifiez le Wi-Fi des deux côtés et que la caméra et le micro sont autorisés ; sinon touchez **Appeler au téléphone**.
La tablette ne sonne plus	Vérifiez qu'elle est branchée, connectée au Wi-Fi, à la bonne heure, et que Séréni est l'écran d'accueil.
Nouveau téléphone	Installez Séréni, refaites l'appairage avec vos proches (scan du QR). Importez si besoin vos données exportées.
Changer de rôle	**Réglages › Mon rôle** : passer en mode Aidant ou Senior aidé. Les données sont conservées.

17. Aide et contact

L'association Séréni répond à vos questions et reçoit avec plaisir vos idées d'amélioration : beaucoup de fonctions de Séréni sont nées de retours d'utilisateurs.

Site	www.sereni-asso.fr
Assistance	www.sereni-asso.fr/support.html
E-mail	contact@sereni-asso.fr
Confidentialité	www.sereni-asso.fr/confidentialite.html
Suppression des données	www.sereni-asso.fr/suppression-donnees.html

Rappel
Séréni ne remplace pas les services d'urgence. En cas d'urgence vitale : **15** (SAMU), **112** (urgences européennes), **17** (police). Pour les personnes sourdes ou malentendantes : **114** (SMS ou application).

Séréni est une marque déposée de l'association Séréni. Ce manuel décrit les versions iPhone · iPad · Apple Watch : Séréni 1.25 — Android : Séréni 0.7.0 — Wear OS : 0.2.1. Certaines fonctions peuvent légèrement différer selon l'appareil.