

TABLE OF CONTENTS

ÉTAPE 1 : DÉMARRER EN MODE DE RÉCUPÉRATION	4
MACS INTEL	4
MACS APPLE SILICON	4
ÉTAPE 2 : RÉINITIALISER LE MOT DE PASSE	4
ÉTAPE 3 : RÉINITIALISER LE MOT DE PASSE	5
CONCLUSION	5
TAGSTUTORIELS-	
MACOSMACOSTUTORIELSRÉINITIALISER_MOT_DE_PASSEINTELAPPLE_SILICONAP	
PLE	5

Last
update:
2026/02/16
13:33

fr:blog:2024:11:11:reset-your-macos-user-password

<https://laswitchtech.com/fr/blog/2024/11/11/reset-your-macos-user-password>

Oublier le mot de passe de votre utilisateur macOS peut être frustrant, mais rassurez-vous, il existe un moyen simple de retrouver l'accès à votre compte. Ce guide vous montrera comment réinitialiser le mot de passe de votre utilisateur macOS en utilisant le mode de récupération.

ÉTAPE 1 : DÉMARRER EN MODE DE RÉCUPÉRATION

Pour réinitialiser le mot de passe de votre utilisateur macOS, vous devrez démarrer en mode de récupération. Voici comment faire :

MACS INTEL

1. Redémarrez votre Mac.
2. Appuyez et maintenez les touches + **R** dès que vous entendez le son de démarrage.
3. Continuez à maintenir les touches jusqu'à ce que vous voyiez le logo Apple ou un globe tournant.
4. Vous verrez la fenêtre Utilitaires macOS. Sélectionnez **Utilitaires** > **Terminal** dans la barre de menu.

MACS APPLE SILICON

1. Redémarrez votre Mac.
2. Appuyez et maintenez le bouton jusqu'à ce que vous voyiez **Chargement des options de démarrage**.
3. Sélectionnez **Options** > **Utilitaires** > **Terminal** dans la barre de menu.

ÉTAPE 2 : RÉINITIALISER LE MOT DE PASSE

Une fois en mode de récupération, vous pouvez réinitialiser le mot de passe de votre utilisateur macOS en utilisant le Terminal. Voici comment procéder :

1. Dans la fenêtre du Terminal, tapez :

```
resetpassword
```

2. Appuyez sur `Entrée` .

ÉTAPE 3 : RÉINITIALISER LE MOT DE PASSE

1. Dans l'utilitaire de réinitialisation du mot de passe, sélectionnez votre compte utilisateur.
2. Entrez un nouveau mot de passe et un indice de mot de passe.
3. Cliquez sur **Suivant** puis sur **Redémarrer** pour redémarrer votre Mac.

CONCLUSION

Et voilà ! Vous avez réinitialisé avec succès le mot de passe de votre utilisateur macOS. N'oubliez pas de garder votre mot de passe en lieu sûr ou d'utiliser un gestionnaire de mots de passe pour éviter cette situation à l'avenir.

TAGSTUTORIELS-
MACOSMACOSTUTORIELSRÉINITIALISER_MOT_DE_PASS
EINTELAPPLE_SILICONAPPLE

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Reddit](#)
- [Telegram](#)
- [Email](#)

[View the discussion thread.](#)

Last
update:
2026/02/16
13:33

fr:blog:2024:11:11:reset-your-macos-user-password

<https://laswitchtech.com/fr/blog/2024/11/11/reset-your-macos-user-password>

From:
<https://laswitchtech.com/> - **LaswitchTech**

Permanent link:
<https://laswitchtech.com/fr/blog/2024/11/11/reset-your-macos-user-password>

Last update: **2026/02/16 13:33**

