MoodFlow

Assistance

MoodFlow pour iPhone et iPad · Mis à jour le 26 novembre 2026

Besoin d'un coup de main ?

Écris à juancarlos_tec@proton.me et nous te répondrons, en général sous quelques jours. Ça aide de préciser le modèle de ton iPhone ou iPad, sa version d'iOS et ce que tu faisais quand c'est arrivé.

Avant de commencer

- MoodFlow fonctionne sur iPhone avec iOS 26 ou version ultérieure, et sur iPad avec iPadOS 26 ou version ultérieure.
- L'app existe en français, en anglais et en espagnol, et suit la langue de ton appareil.
- Rien à configurer : pas de compte, pas de connexion, aucune autorisation nécessaire.

Noter

Comment noter mon humeur ?

Dans Aujourd'hui, touche l'un des cinq visages. C'est tout : la note est enregistrée avec l'heure actuelle et un court message la confirme, par exemple « Noté : Bien · 14:14 ».

J'ai oublié de noter plus tôt. Je peux encore l'ajouter ?

Oui. Maintiens le doigt sur un visage, puis choisis l'un des horaires rapides, ou « Choisir l'heure… » pour indiquer la tienne.

J'ai touché le mauvais visage.

Touche « Annuler » dans le message qui apparaît juste après la note.

Calendrier et Variations

Que veulent dire les marques de couleur du calendrier ?

Chaque marque est une note, dans l'ordre où tu les as faites : une journée stable et une journée en dents de scie se distinguent d'un coup d'œil. Touche un jour pour voir ses notes dans l'ordre. Les jours vides restent simplement vides : aucune série à tenir.

Pourquoi l'écran Variations est-il vide ?

Variations a besoin de quelques jours de notes avant d'avoir quelque chose à dire. En attendant, il affiche « Note encore quelques jours et tes tendances apparaîtront ici. » Continue de noter quand tu y penses.

Qu'est-ce qu'une variation ?

Deux notes à moins de quatre heures d'intervalle et à au moins deux crans d'écart, par exemple Bien puis Bof. Variations décrit seulement ce que tu as noté ; il ne le juge jamais.

Widget, Raccourcis et Siri

Comment ajouter le widget ?

Maintiens le doigt sur un espace vide de ton écran d'accueil, touche Modifier, puis Ajouter un widget. Cherche MoodFlow, choisis la taille moyenne ou grande, puis touche Ajouter le widget.

Je peux annuler une note depuis le widget ?

Oui. Juste après avoir touché un visage, le widget affiche la note avec « Annuler » pendant deux minutes.

Je peux noter avec Siri ou un raccourci ?

Oui. Dans l'app Raccourcis, ajoute l'action « Noter mon humeur » de MoodFlow. Tu peux ensuite la lancer avec Siri, depuis ton écran d'accueil ou avec le bouton Action sur les iPhone qui en ont un.

Rappels

Comment activer les rappels ?

Dans Aujourd'hui, touche la roue dentée, puis Rappels, et choisis quand tu veux un petit signal. iOS te demandera si MoodFlow peut t'envoyer des notifications.

Mes rappels n'apparaissent pas.

Ouvre l'app Réglages d'iOS, touche Notifications, puis MoodFlow, et vérifie que « Autoriser les notifications » est activé. Vérifie aussi qu'aucun mode Concentration ne les fait taire.

Tes données

Où sont stockées mes notes ?

Uniquement sur ton appareil. MoodFlow n'a ni compte ni serveur, et nous ne voyons jamais ce que tu notes. Les détails sont dans la Politique de confidentialité.

Mes notes passent-elles sur un nouvel iPhone ?

Oui, si tu configures le nouvel iPhone à partir d'une sauvegarde iCloud, d'une sauvegarde sur ordinateur ou avec Démarrage rapide. Si tu le configures comme un nouvel appareil, tes notes restent sur l'ancien.

Mon iPhone et mon iPad se synchronisent-ils ?

Non. MoodFlow ne synchronise pas : chaque appareil garde ses propres notes.

Comment exporter mes notes ?

Touche la roue dentée, puis Exporter. Choisis où enregistrer ou envoyer le fichier dans la feuille de partage.

Comment tout effacer ?

Touche la roue dentée, puis Tout effacer. Cela supprime définitivement chaque note de cet appareil, et c'est irréversible. Supprimer l'app efface aussi ses notes.

Quelque chose ne marche pas

Le widget ne se met pas à jour.

Vérifie que MoodFlow est à jour dans l'App Store, puis retire le widget et ajoute-le de nouveau. Si ça ne suffit pas, redémarre ton appareil.

L'app s'est fermée toute seule.

Installe la dernière version. Si ça continue, écris-nous ce que tu faisais à ce moment-là. En activant « Partager avec les développeurs d'apps » (Réglages → Confidentialité et sécurité → Analyse et améliorations), Apple nous transmet le rapport de plantage. Il ne contient jamais tes notes.

Idées et retours

Nous lisons chaque message. Écris à juancarlos_tec@proton.me avec tes idées, les bugs ou tout ce qui t'a semblé plus compliqué que nécessaire.

MoodFlow est fait pour la réflexion personnelle. Il ne fournit pas de conseils médicaux.

Si tu traverses une période difficile, parle à quelqu'un de confiance ou appelle le numéro d'urgence de ton pays (112 en Europe).

MoodFlow est fait pour la réflexion personnelle. Il ne fournit pas de conseils médicaux.

© 2026 MoodFlow