

## ACTIVATION DE VOTRE COMPTE WEB CONSTANCES

(📌 Si votre compte est déjà activé, consultez le tuto [Accéder à mon espace personnel](#))

Pour votre toute 1<sup>re</sup> connexion à votre espace personnel Constances, plusieurs étapes sont nécessaires.

Les pages suivantes sont là pour vous guider pas à pas dans cette procédure.

Lors de vos connexions ultérieures, la procédure sera plus rapide : il suffira de vous connecter avec votre Numéro Constances et le nouveau mot de passe ; puis un code sera envoyé par SMS ou e-mail selon la solution choisie.

Si nécessaire, vous pouvez vous référer au paragraphe « Vous rencontrez une difficulté ? » en fin de ce document.

### Etape 1 : Activation de compte

Scannez le QR code figurant en haut du courrier d'accompagnement du questionnaire de suivi que vous avez reçu par courrier, ou rendez-vous sur la page d'accueil du site [Constances.fr](#)

- Puis cliquez sur l'onglet « Espace Volontaires »
- Cliquez ensuite sur « Mon espace Personnel »



- Cliquez ensuite sur « Activer mon compte » pour être redirigé vers les fenêtres d'activation de compte.

## MON ESPACE PERSONNEL

ACCUEIL > ESPACE VOLONTAIRES > MON ESPACE PERSONNEL

Avant votre première connexion,  
il est nécessaire d'[activer votre compte](#) pour accéder à [votre espace personnel](#)

### Qu'y a-t-il dans mon espace personnel ?

#### Liens utiles

- 🔗 [Accéder à mon espace personnel](#)
- 🔗 [Activer mon compte](#)

Vos informations personnelles



### Fenêtre Activation du compte 1/3

The screenshot shows a form titled "Activation du compte (étape 1/3)". It contains four input fields: "Numéro Constances [8 chiffres]", "Date de naissance" (with a calendar icon), "Sexe", and "CES du 1<sup>er</sup> bilan de santé". Below the fields is an "Anti-Robot Verification" section with a "Cliquez ici pour vérifier" link and a "Valider" button. A "Retour" link is at the bottom.

Entrez les informations demandées.

Vous pouvez retrouver votre Numéro Constances ainsi que le Centre d'Examen de Santé (CES) de votre 1<sup>er</sup> bilan de santé en haut du courrier qui accompagne votre questionnaire de suivi.

Si vous ne les retrouvez plus, vous pouvez contacter notre équipe au 0805 02 02 63 ou à [contact@constances.fr](mailto:contact@constances.fr)

Cliquez ensuite sur la vérification Anti-Robot -> vous devez voir le message « Je ne suis pas un robot » s'afficher.

Puis cliquez sur Valider

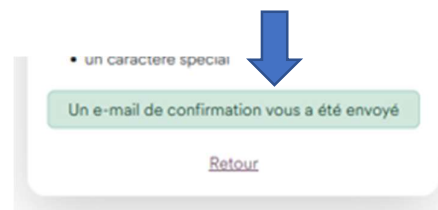
### Fenêtre Activation du compte 2/3

The screenshot shows a form titled "Activation du compte (étape 2/3)". It contains four input fields: "E-mail", "Confirmation de l'e-mail", "Mot de passe", and "Confirmation du mot de passe". Below the fields is a list of password requirements: "Le mot de passe doit contenir : entre 12 et 30 caractères, une minuscule, une majuscule, un chiffre, un caractère spécial". There is a "Valider" button and a "Retour" link at the bottom.

Entrez l'adresse e-mail à laquelle vous souhaitez que l'équipe Constances puisse vous contacter pour la mise à disposition de nouveaux questionnaires.

Choisissez un mot de passe qui respecte les critères de sécurité indiqués.

Puis cliquez sur Valider => un message vous indique qu'un e-mail de confirmation vous a été envoyé à l'adresse indiquée



Vous devez vous rendre sur  **votre boîte e-mail**  pour  **cliquer sur le lien contenu dans le message.**

### Fenêtre Activation du compte 3/3

Une fois que vous avez cliqué sur le lien reçu par e-mail, une fenêtre indique que votre compte a bien été activé.

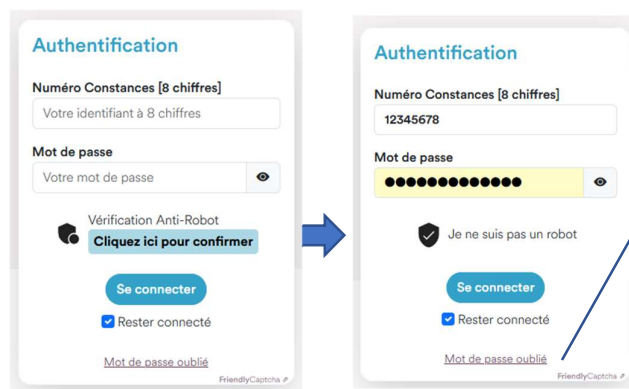


En cliquant sur Se connecter, vous êtes redirigé vers la page d'authentification.

### Etape 2 : Authentification

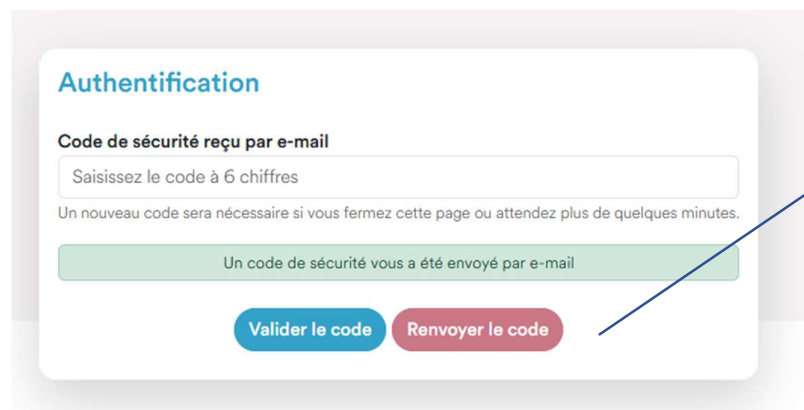
Saisissez votre Numéro Constances à 8 chiffres et le mot de passe choisi.

Cliquez sur la vérification anti-robot (vous devez avoir le message « Je ne suis pas un robot »), puis sur « Se connecter ».



Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, vous pouvez demander sa réinitialisation en cliquant ici (voir paragraphe Mot de passe oublié p.3).

Un **code de sécurité à 6 chiffres** est envoyé **dans votre boîte e-mail**, à l'adresse que vous avez indiquée. Vous devez **entrer ce code** dans la fenêtre qui s'affiche et le valider pour continuer.



Si vous ne recevez pas l'e-mail, vérifiez dans vos messages indésirables (Spams).

Vous pouvez demander le renvoi du code, mais attention de bien utiliser le dernier code reçu.

### Etape 3 : Renseigner votre numéro de téléphone mobile

La sécurisation de l'accès à votre compte selon les méthodes préconisées par la Cnil repose sur une « double authentification » : la première à l'aide de votre numéro Constances et mot de passe, la seconde à l'aide d'un code à 6 chiffres, unique à chaque connexion.

Pour une sécurisation optimale, un envoi par SMS sur votre téléphone mobile est préférable. C'est pourquoi nous demandons votre numéro de téléphone.

Si vous n'avez pas de téléphone mobile, si celui-ci n'est pas relié à Internet (Wi-fi ou 4G/5G) ou si vous ne souhaitez pas indiquer votre numéro, vous pouvez cocher cette case. Le lien pour valider votre téléphone vous sera alors envoyé par e-mail. Cette solution est toutefois moins sécurisée.

The screenshot shows a web form titled 'Renseigner ou modifier votre numéro de mobile'. At the top, it says 'Votre participation à Constances'. Below the title, a yellow box contains the text: 'Dans le cadre du renforcement de notre politique de sécurité, nous vous invitons à renseigner votre numéro de téléphone mobile afin de recevoir vos codes de connexion par SMS.' There are two input fields: 'Mon numéro de téléphone mobile' and 'Confirmation du numéro de mobile', both with the placeholder text 'Votre numéro de mobile'. Below these fields is a checkbox labeled 'Je n'ai pas de mobile ou je ne souhaite pas le communiquer'. At the bottom of the form is a blue 'Valider' button. Below the form, there is a small note: 'votre numéro Constances, votre ancienne adresse et la nouvelle.' At the very bottom of the page, there is a link: 'Vos questionnaires en cours'.

Si vous avez entré votre numéro de téléphone, un message vous indique qu'un lien vous a été adressé par SMS :

The screenshot shows a green message box with the following text: 'Un SMS comportant un lien vient d'être envoyé au numéro renseigné. Pour que ce dernier soit pris en compte, merci de cliquer simplement sur le lien reçu. Dans tous les cas, vous allez être automatiquement redirigé(e) vers votre espace questionnaires dans quelques secondes.' Below the message box is a blue 'Valider' button.

Vous devrez **cliquer sur le lien reçu par SMS** pour valider votre numéro de téléphone. Il est nécessaire que votre téléphone soit connecté à Internet (Wi-fi ou 4G/5G).

Si vous ne recevez pas le SMS ou ne cliquez pas sur le lien, vous recevrez les prochains codes de connexion par e-mail. Vous pourrez toujours renseigner votre téléphone ultérieurement.

Cette fenêtre **Renseigner votre numéro de téléphone mobile** se ferme au bout de 15 secondes après validation. Vous êtes alors automatiquement redirigé vers la page vous permettant de compléter vos questionnaires même si vous n'avez pas encore cliqué sur le lien de confirmation de votre téléphone.

**VOUS POUVEZ COMPLETER VOTRE QUESTIONNAIRE !**

## Mot de passe oublié ?

Entrez votre Numéro Constances et votre e-mail ou numéro de téléphone, puis cliquez sur la vérification Anti-Robot et sur Réinitialiser pour recevoir le lien de réinitialisation.

Un message vous indique qu'un mail a été envoyé à l'adresse que vous avez indiquée lors de la création de votre compte. **Ce mail peut mettre quelques minutes à vous parvenir.** Si vous ne le recevez pas, pensez à vérifier dans vos messages indésirables (spams).

**Attention :** si vous entrez un numéro de téléphone alors que celui-ci n'est pas encore enregistré, vous ne recevrez pas le lien. Préférez alors indiquer votre adresse e-mail.

The image shows two sequential screenshots of a web form titled "Mot de passe oublié".

**Left Screenshot:**

- Title: **Mot de passe oublié**
- Field: **Numéro Constances [8 chiffres]** with a sub-label "Votre identifiant à 8 chiffres" and an input box.
- Field: **E-mail ou numéro de téléphone** with a sub-label "Votre adresse e-mail ou numéro de téléj" and an input box.
- Section: **Anti-Robot Verification** with a circular icon and a button labeled **Cliquez ici pour vérifier**.
- Button: **Réinitialiser** (blue).
- Link: **Retour** (small, below the button).
- Footer: FriendlyCaptcha


**Right Screenshot:**

- Title: **Mot de passe oublié**
- Field: **Numéro Constances [8 chiffres]** with a sub-label "Votre identifiant à 8 chiffres" and an input box.
- Field: **E-mail ou numéro de téléphone** with a sub-label "Votre adresse e-mail ou numéro de téléj" and an input box.
- Message: **Un e-mail vous a été envoyé** (green bar).
- Link: **Retour** (small, below the message).

## Vous rencontrez une difficulté ?

### Vous êtes bloqué après la validation anti-robot :

Pour des raisons techniques, votre navigateur (Firefox, Chrome, Safari, Edge...) peut garder en mémoire l'ancienne page de connexion. Vous tombez alors sur un écran qui ne réagit plus ou qui refuse de prendre en compte vos identifiants. Plusieurs solutions sont possibles :

- ⇒ Rafraîchir votre page :  ou touches Ctrl + Shift + R
- ⇒ Vider le cache de votre navigateur (dans les paramètres de sécurité)
- ⇒ Vous connecter à partir d'un autre navigateur

### Vous ne recevez pas le code à 6 chiffres envoyé par mail :

Certains fournisseurs d'accès peuvent bloquer la réception de nos messages. Nous vous invitons à vérifier dans vos messages indésirables (Spams) ou à utiliser éventuellement une autre adresse e-mail si vous en avez une.

### Et si les difficultés persistent ?

Notre équipe reste à votre disposition pour vous accompagner : par téléphone au 0805 02 02 63 ou par e-mail à [contact@constances.fr](mailto:contact@constances.fr)