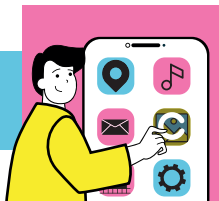


CYBER RÉFLEXES

Se protéger sur Internet



MA MÉMO-LISTE À LA MAISON

- ☐ Je choisis des mots de passe solides : 12 caractères, majuscules et minuscules, chiffres et caractères spéciaux (\$, *, !).
- ☐ J'utilise un mot de passe différent pour chaque compte et service en ligne.
- ☐ J'utilise un gestionnaire de mots de passe.
- ☐ Je sauvegarde régulièrement mes données (photos, contacts, messagerie, documents, etc.) pour ne pas les perdre.
- ☐ Je télécharge les logiciels ou les applications sur les sites officiels des éditeurs.
- ☐ J'utilise un antivirus sur tous mes appareils.
- ☐ Je mets à jour mes appareils, logiciels et applications que j'utilise.
- ☐ Je ne fais pas d'opérations sensibles depuis un Wi-Fi public : paiement, saisie de données personnelles.
- ☐ Je ne clique pas sur les liens dans les courriels et je privilégie les connexions depuis les sites ou applications officiels.



MA MÉMO-LISTE AU TRAVAIL

Tous exposés, tous concernés

- ☐ J'ai des mots de passe solides et différents pour chaque compte, et je les tiens secrets.
- ☐ Je sépare les usages pros et perso (messaging, mots de passe, etc.).
- ☐ Je ne clique pas sur les liens douteux et n'ouvre pas les pièces jointes suspectes.
- ☐ Je suis vigilant aux tentatives d'hameçonnage par courriel, sms, téléphone.
- ☐ Je signale les messages douteux au service informatique.
- ☐ Je verrouille mon ordinateur dès que je m'en éloigne et je l'éteins quand je ne m'en sers pas.
- ☐ Je ne connecte pas de supports inconnus à mes appareils professionnels.
- ☐ J'évite d'utiliser les réseaux Wi-Fi publics ou non sécurisés hors du bureau.
- ☐ Je signale tout évènement ou comportement suspect dont je suis victime ou témoin.
- ☐ Je range en lieu sûr les documents sensibles et les périphériques (clés USB, disque dur).
- ☐ Si j'utilise une IA générative, je ne la nourris pas de données personnelles ou d'informations internes à mon organisation.